অবাধ্য সন্তানকে সামলাবেন কীভাবে

সানন্দা

১৫ সেপ্টেম্বর ২০১০
টাকা
মুল্য: ৫০ টাকা

৪ বছর পুর্তি সংখ্যা

তিলোত্তমা বিউটি প্যাজেন্ট

ফ্যাশনে নানা ধরনের শাড়ি

তালের নানারকম রেসিপি

অন্দরসাজে সাদা রং

হাই ব্লাড প্রেশারের ডায়েট

টাইফয়েডের মোকাবিলায়

স্বামী স্ত্রী একই অফিসে

বাচ্চার অ্যালার্জির সমস্যা

বাথরুমের পরিচ্ছন্নতা

অন্যের কথা লুকিয়ে শোনা

আরব সাগরের কোলে দিউ

কম খরচে ভাল থাকুন

দৈনন্দিন বাজেট নিয়ে বিশেষ পরামর্শ

নতুন বিভাগ » পুরুষের চোখে » ব্যাড হ্যাবিট » ডিজাইনার শিল্পায়ার্স

পত্রিকাটি ধুলো খেলায় প্রকাশের জন্য

হার্ড কপি, স্ক্যান ও এডিট : স্নেহময় বিশ্বাস

একটি আবেদন

আপনাদের কাছে যদি এরকমই কোনো পুরোনো আকর্ষনীয় পত্রিকা থাকে এবং আপনিও যদি আমাদের মতো এই মহান অভিযানের শরীক হতে চান, অনুগ্রহ করে নিচে দেওয়া ই-মেইল মারফত যোগাযোগ করুন।

e-mail : dhulokhela@gmail.com

ভোলিনি

এক্সপার্ট কে?
"সকলের জন্যে আমি, আর আমার ব্যথার জন্যে ভোলিনি।"
মেয়ের স্কুলের প্রজেক্ট করানো, কর্ত্তার পছন্দের রান্না করা বা বন্ধুবান্ধবদের নানা সমস্যা মেটানো সব কিছুর এক্সপার্ট আমিই। তাই ব্যথা যখন আমাকে কাবু করে দেয় তখন আমি বেছে নিই ব্যথা উপশমকারী এক্সপার্ট র‍্যানব্যাক্সির ভোলিনি। এটি হ'ল ডাক্তারদের No.1* বিশ্বস্ত ব্যথা উপশমকারী। এর কুইক অ্যাবসর্ব ফর্মূলা ত্বকে দ্রুত মিশে যায় আর পিঠ, কোমর ও গাঁটের ব্যথা থেকে দেয় তৎক্ষণাৎ আরাম। এখন ব্যথা আর আমার এক্সপার্ট হওয়া ঠেকাতে পারবে না। আপনিও ভোলিনি বেছে নিন আর দেখুন এক্সপার্ট কে।
কোমরে ব্যথা
পেশীর ব্যথা
গাঁটে ব্যথা
মচকে যাওয়া
RANBAXY
VOLINI
No.1
DOCTOR PRESCRIBED
PAIN RELIEVER
FOR 10 YEARS
RANBAXY VOLINI GEL
Real pain Relief
VOLINI
For your feedback/queries, call toll free no. 1800-11-5353/(STD) 0124-4185828 or email us at volini@ranbaxy.com
*No.1 doctor prescribed pain reliever. In Topical Analgesics. Source: CMARC DATA June' 09

SELECTED
Superbrand
INDIA 2009-10
CONSUMER VALIDATED
www.hindwarehomes.com
To Italy and back, everyday.
Hakuhodo Percept /Del/Hindware/026/10
Tarrot Series featured here
Presenting the Hindware Italian Collection. Inspired by the best in Italian art and design, this collection re-creates the magic of finely crafted Italian bathrooms.
Get in and get charged.
Sanitaryware | Wellness | Faucets | Tiles
Hindware
Italian Collection
HSIL LIMITED: 3rd Floor, Unit No. 301-302, Park Centra, Sector 30, NH 8, Gurgaon -122 001, Haryana. Tel.: +91-124-477 9200, Fax: +91-124-429 2898/99. E-mail: delhi@hindware.co.in

সানন্দা সূচিপত্র

২৫ বর্ষ ৪ সংখ্যা। ১৫ সেপ্টেম্বর ২০১০। ২৯ ভাদ্র ১৪১৭

প্রচ্ছদ কাহিনি
কম খরচে ভাল থাকুন
দৈনন্দিন বাজেট নিয়ে বিশেষ পরামর্শ ১২

ফ্যাশন ১
ফ্যাশনে নানা ধরনের শাড়ি ৩৬

রূপ ১
ন্যাচারাল কেয়ার ৫৬

অন্দরমহল
অন্দরসাজে সাদা রং ৮০

রান্নাবান্না ১
তালের নানারকম রেসিপি ৯০

বেড়ানো
আরব সাগরের কোলে দিউ ১৩৬

পার্শ্বরচনা ১
অবাধ্য সন্তানকে সামলান ১৪০

স্বাস্থ্য
টাইফয়েডের মোকাবিলায় ১৪৬

ফ্ল্যাশ পয়েন্ট
তিলোত্তমা ২০১০ ১৫৪

সম্পূর্ণ সূচি

চিঠিপত্তর ৮ **প্রচ্ছদ কাহিনি** কম খরচে ভাল থাকুন ১২ **ফ্যাশন ১** ফ্যাশনে নানা ধরনের শাড়ি ৩৬ **ডিজ়াইনার স্পিকস** ফিটেড ড্রেস বিষয়ে বলেছেন ডিজ়াইনার সব্যসাচী মুখোপাধ্যায় ৪৪ **ফ্যাশন ২** ডিজ়াইনার মনীশ মালহোত্রার নতুন কালেকশন ৪৬ **সলিউশন** বাড়ির চাবি ভুলে গেলে ৫০ **টাকাপয়সা** পেনশন প্ল্যান ৫০ **বাজারে নতুন** বাহারি আইটেম ৫২ **হাতের কাজ** কিচেন ব্যাগ ৫৩ **রূপ** ন্যাচারাল কেয়ার ৫৬ **রূপ সওয়াল জবাব** ৬৫ **ব্যাড হ্যাবিট** অন্যের কথা লুকিয়ে শোনা ৬৮ **ফিটনেস** ভাল ঘুমের জন্যে এক্সারসাইজ় ৬৯ **আইনকানুন** ইভটিজিং ৭৬ **আপনার ছেলেমেয়ে** টিনএজারদের নিয়ন্ত্রণ ৭৮ **অন্দরমহল ১** অন্দরসাজে সাদা রং ৮০ **রান্নাবান্না ১** তালের নানারকম রেসিপি ৯০ **ডায়েট** হাই ব্লাড প্রেশারের জন্যে ডায়েট ৯৬ **রান্নাবান্না ২** শেফ স্পেশাল ৯৯ **রান্নাবান্না ৩** পাঠিকাদের রান্নাঘর ১০১ **রূপ ২** সুন্দর ও উজ্জ্বল ত্বক ১০৪ **পারিবারিক** শ্বশুরের শুচিবাই ১০৯ **গল্প ১** বিশ সাল বাদ: সৌরভ মুখোপাধ্যায় ১১০ **কবিতা** ১১৬ **শব্দভেদ** ১১৬ **সম্পর্ক** থিংক পজ়িটিভ ১১৭ **ধারাবাহিক** যেভাবে ঢেউ আসে: সব্যসাচী সরকার ১১৮ **বেড়ানো** আরব সাগরের কোলে দিউ ১৩৬ **পার্শ্বরচনা ১** অবাধ্য সন্তানকে সামলাবেন কীভাবে ১৪০ **স্বাস্থ্য** টাইফয়েডের মোকাবিলায় ১৪৬ **মনেমনে** ১৪৮ **গাইনিকলজি** ১৪৯ **বাচ্চার স্বাস্থ্য** বাচ্চার অ্যালার্জি ১৫০ **ডক্টরস চেম্বার** চোখ, ত্বক ও দাঁতের সমস্যা ১৫২ **ফ্ল্যাশ পয়েন্ট** তিলোত্তমা ২০১০ ১৫৪ **গল্প ২** মঙ্গল গ্রহের মেয়ে: শুভমানস ঘোষ ১৭০ **পার্শ্বরচনা ২** ফিট ফর সেক্স ১৭৬ **গেরস্থালি** বাথরুম পরিষ্কার রাখুন ১৮০ **ওয়র্কিং ওম্যান** স্বামী-স্ত্রী এক অফিসে ১৮১ **পুরুষের চোখে** সঙ্গীতশিল্পী অজয় চক্রবর্তীর চোখে নারী ১৮২ **অন্দরমহল ২** অন্দরসাজে স্বপ্নের বাড়ি ১৮৪ **ফ্যাশন ৩** পুজোর গয়না ১৯২ **যাঁরা কাজ করছেন** আশায় 'বাঁচবো' ২০৩ **কানেকানে** বোনঝিকে ভালবাসি ২০৫ **রিভিউ** ২০৮ **সাতসতেরো** ২০৯ **শুনতে পেলাম** ২১০ **নগরদর্পণে** ২১০ **হেডলাইন** ২১১ **আগামী সানন্দা** ২১২

প্রচ্ছদ মডেল: অর্পিতা সিংহ
ছবি: কৌস্তভ সাইকিয়া
মেক আপ: নবীন দাস
পোশাক: স্বপ্নীল শিনডে

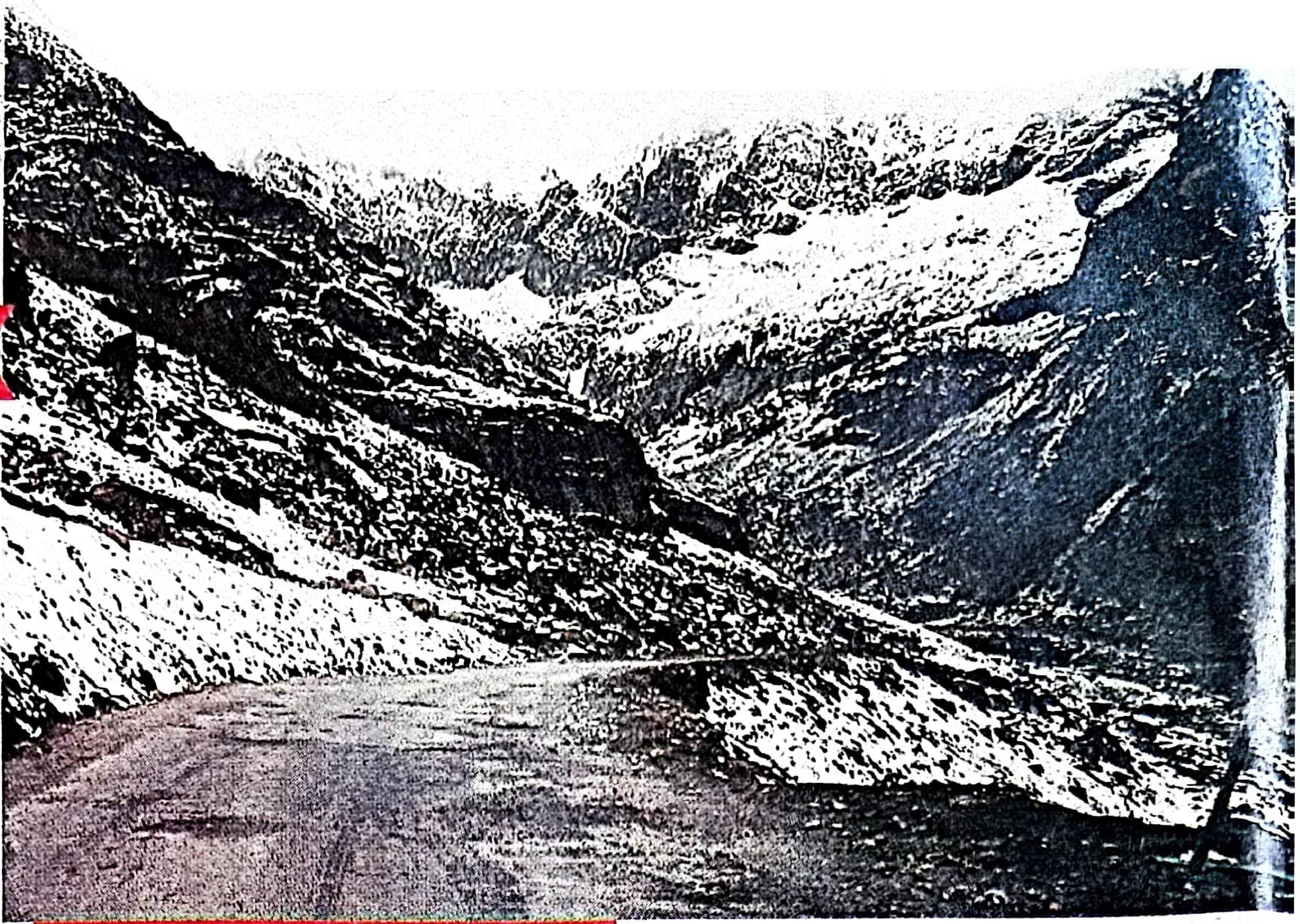
সম্পাদক: মধুমিতা চট্টোপাধ্যায়

এবিপি প্রা: লিমিটেডের পক্ষে বিজিৎকুমার বসু কর্তৃক ৬, প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০০১ থেকে প্রকাশিত এবং আনন্দ অফসেট প্রা: লিমিটেড, ২১১/২০৭, উপেন ব্যানার্জি রোড কলকাতা-৭০০ ০৬০ থেকে মুদ্রিত। **RNI NO. 44046/86**

15 September 2010, 25 years 4 Issue.

বিমান মাশুল: ত্রিপুরা, আন্দামান, মণিপুর ১.০০ টাকা

সানন্দা চিঠিপত্তর



ভাললাগার স্মৃতিকে উসকে দিল

'বরফের দেশ অরুণাচলে' (১৫ অগস্ট ২০১০, বেড়ানো বিভাগ) মানস ভ্রমণ করে যারপর নাই সুখ পেয়েছি। পাহাড় জঙ্গলের পাশে ছোট্ট নদীর লুকোচুরি খেলার বর্ণনা সত্যিই মনকে ছুঁয়ে গেছে। পড়তে পড়তে বরফ মাখার অনুভূতি উপলব্ধি করছিলাম মনে মনে। সহজ সরল লেখনী। লেখক খুব সুন্দর ছবি তৈরি করেছেন শব্দমালা দিয়ে। আমার খুব ভাললাগার জায়গা অরুণাচল। অনেক আগে গিয়েছিলাম। মনে পড়ছিল টুকরো টুকরো ঘটনা। এই লেখা আমার ভাললাগার স্মৃতিকে উসকে দিল।

লিপি চট্টোপাধ্যায়, বারাসত, কলকাতা-১২৮

গুরুত্বপূর্ণ বিষয়

সানন্দার ৩০ জুলাই ২০১০ সংখ্যায় 'ডায়েট' বিভাগে 'অ্যাজমা প্রতিরোধের উপযুক্ত ডায়েট' অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। বর্তমান আবহাওয়ায় অ্যাজমার প্রকোপ ক্রমশই বাড়ছে। প্রয়োজন এর প্রতিরোধের। চিকিৎসকের পরামর্শের পাশাপাশি প্রয়োজন উপযুক্ত ডায়েটের। অ্যাজমা প্রতিরোধে সানন্দা যে ডায়েটের প্ল্যান দিয়েছে তা পাঠকদের উপকারে লাগবে। অ্যাজমার সমস্যায় করলার উপকারিতাও জানলাম। 'হেলদি রেসিপি' বিভাগে তিনটি রান্নাই খুব ভাল।

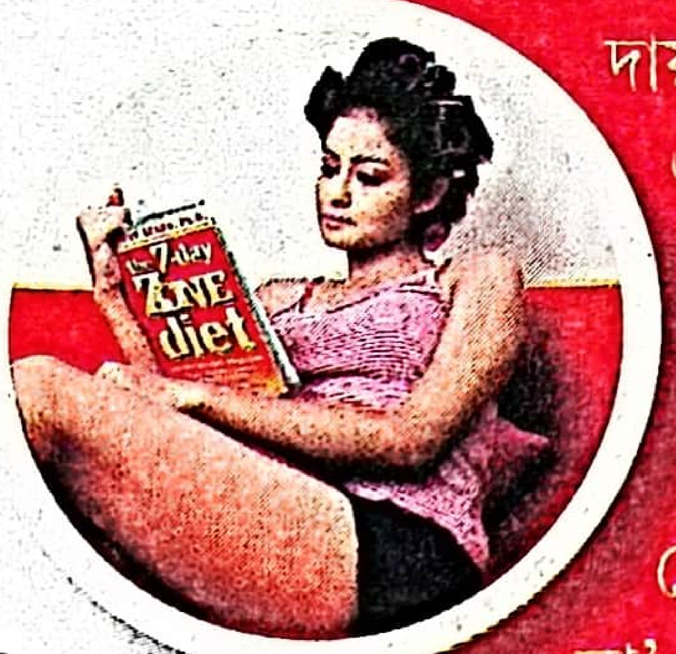
পারমিতা ভৌমিক, শিবপুর, হাওড়া

'মেকওভার' কাজের বিষয়

'ডিজাইনার স্পিকস'-এ 'মেকওভার' (১৫ অগস্ট ২০১০) আলোচনাটি খুব ভাল লেগেছে। সত্যি একটা বড় সমস্যা হয় অফিসে ড্রেস ডেকোরাম মেনে পোশাকে বৈচিত্র আনতে। সেই সঙ্গে মানানসই অ্যাকসেসরিজ পরা নিয়ে শুধু নাতাশা শর্মার সমস্যা নয়, আমার মতো অনেকেরই এই সমস্যা। ঠিক ঠিক পোশাক পড়লে মনটাও ভাল থাকে। এ হেন সমস্যার সুন্দর সমাধান করে দিয়েছেন ডিজাইনার সব্যসাচী মুখোপাধ্যায়। টিপসগুলো খুব কাজের।

সৃজিতা বসু, সন্তোষপুর, কলকাতা

নিজের সঙ্গে সময় কাটান



'ভাল লাগে না' শব্দগুলো কি সত্যিই জীবন থেকে চিরকালের মতো ডিলিট করা সম্ভব? পারিবারিক বা সামাজিক দায়বদ্ধতা থেকেই, একজন মানুষের মধ্যে ভাল লাগা, খারাপ লাগা তৈরি হয়। আর এই খারাপ লাগা থেকেই 'ভাল লাগে না' শব্দগুলো জীবনের সঙ্গে জড়িয়ে যায়। তবে মাইন্ডসেটের রদবদলে নিজেকে নিয়ে আনন্দে থাকার যে উপায় বলেছেন তা ভাল লেগেছে। 'নিজের সঙ্গে সময় কাটান' (৩০ জুলাই ২০১০, পার্শ্বরচনা ২) খুব ভাল প্রতিবেদন।

কৌশিক ভট্টাচার্য, রানাঘাট, নদিয়া

খারাপ অভ্যেস

'অন্যের ঘাড়ে দোষ চাপানো'র অভ্যাস কম বেশি আমাদের সকলেরই। এর ক্ষতির দিকটা আমরা কেউ ভেবেই দেখি না। তবে সানন্দার ১৫ অগস্ট ২০১০ সংখ্যার 'ব্যাড হ্যাবিট' বিভাগে 'কী করবেন' সেকশনে যা আলোচনা করা হয়েছে তা যদি মানতে পারতাম, তাহলে আমরা সবাই সত্যিই সমৃদ্ধ হতে পারতাম। কিন্তু নিজের ভুল থেকে কি আদৌ শেখার মানসিকতা তৈরি হবে আমাদের?

সূর্য চট্টোপাধ্যায়, সি আর পার্ক, নিউদিল্লি

ডায়াবিটিস থেকে মুক্তি

ডায়াবিটিস রোগে আক্রান্তর সংখ্যা দিন দিন বেড়েই চলেছে। ডায়াবিটিস অনেক কঠিন রোগেরও উৎস। সানন্দার ১৫ জুলাই ২০১০-এর স্বাস্থ্য বিভাগে আলোচনা হয়েছে ডায়াবিটিস থেকে মুক্তি পাওয়ার নতুন উপায় নিয়ে। বেরিয়াট্রিক সার্জেন ডা. বি রামানা এই 'সাইলেন্ট কিলার' ডায়াবিটিস কমাতে যে সার্জারির পথ দেখিয়েছেন তাতে অনেক মানুষ উপকৃত হবেন। মেডিকেল টার্মগুলি জেনে উপকারই হয়েছে।

দেবব্রত দে, নানুর, বীরভূম

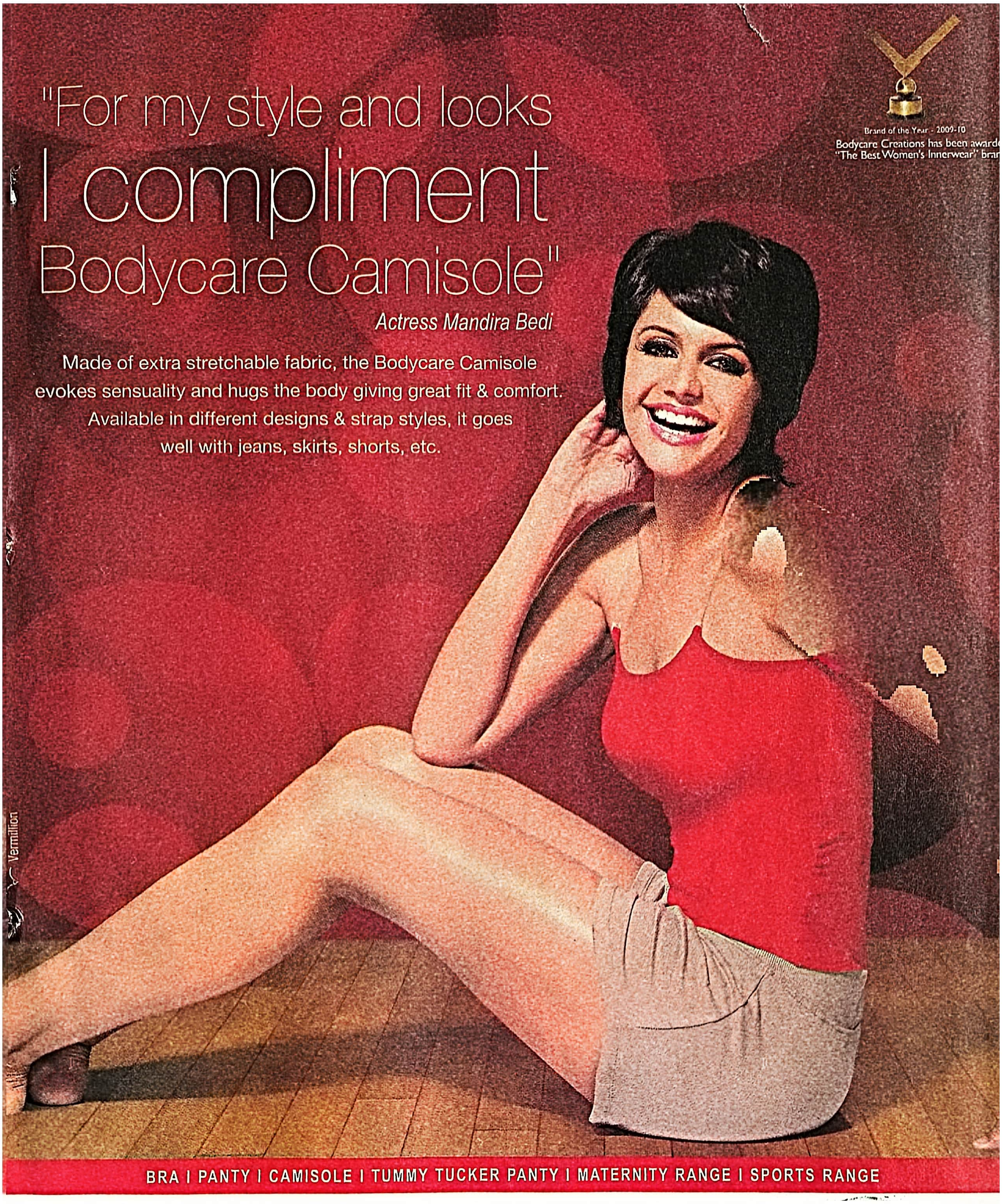
উপকারী গেরস্থালি

'ফ্রেশ অ্যান্ড ক্লিন' অত্যন্ত প্রয়োজনীয় আলোচনা। ১৫ অগস্ট ২০১০ সংখ্যায় গেরস্থালি পড়ে খুব উপকৃত হয়েছি। বর্ষায় স্যাঁতস্যাঁতে আবহাওয়ায় সারা বাড়ির ভিজে ভাব, রান্নাঘরের ভ্যাপসা গন্ধ দূর করতে একান্ত কাজের আলোচনা।

অদ্রিজা দাশগুপ্ত, সিঁথির মোড়, কলকাতা

বিজ্ঞপ্তি

» গঠনমূলক বিষয়ভিত্তিক নাতিদীর্ঘ চিঠি লিখুন। আপনার সমালোচনা আমাদের সমৃদ্ধ করবে। চিঠি পাঠাবার ঠিকানা: সম্পাদক, সানন্দা চিঠিপত্তর বিভাগ, এবিপি প্রাইভেট লিমিটেড ৬, প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০০১



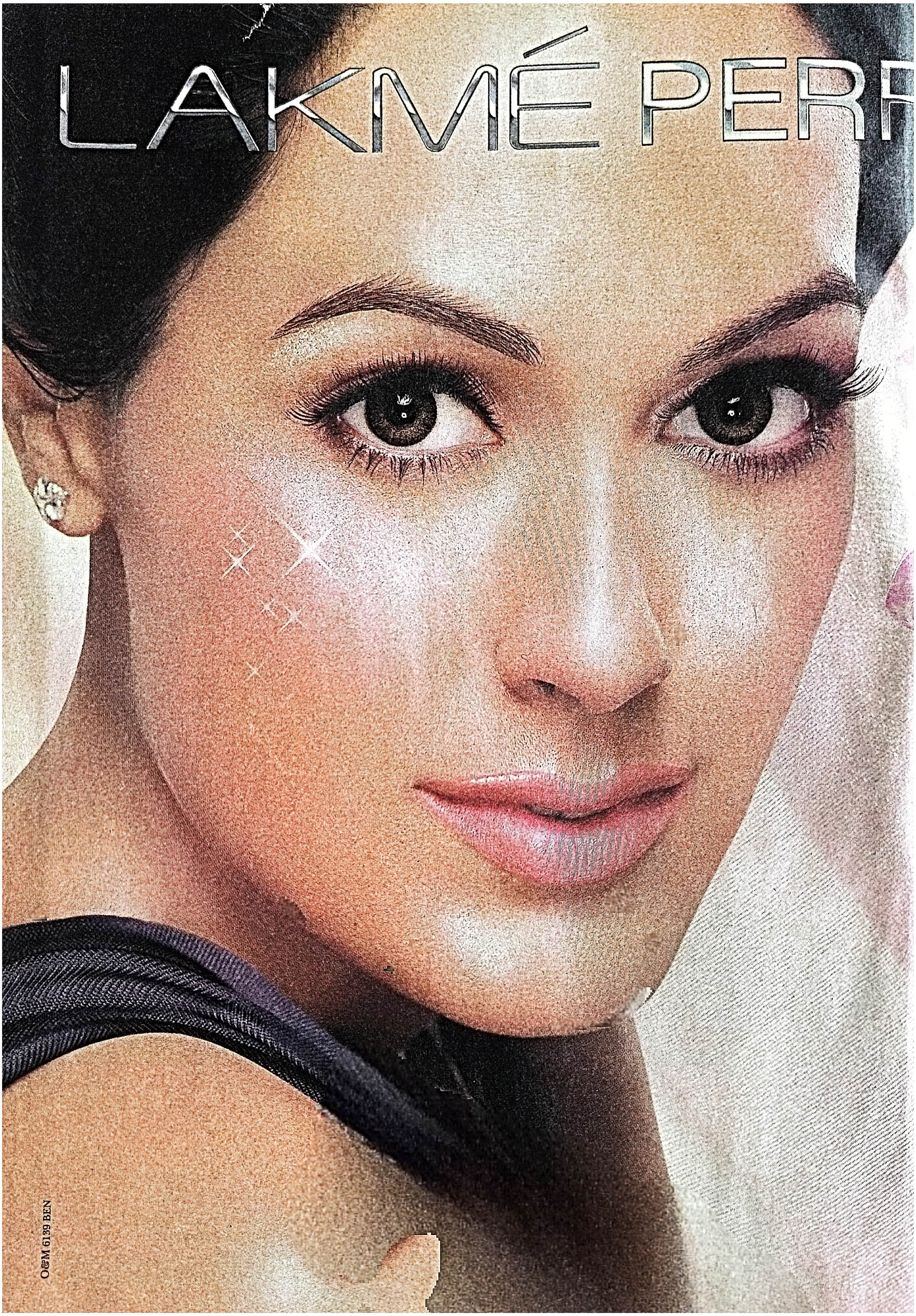
Bodycare

Comfort Forever...

Mfd. & Mktd. By: Bodycare Creations Pvt. Ltd., D-30, Sector-63, Noida-201301 (India). Ph.: 0120-4686400 (30 lines) • Fax: 0120-4686401 • Consumer Care No.: 0120-4278669 • E-mail: bodycare@bodycarecreations.com • www.bodycarecreations.com

Distributors: Shri Krishna: 195 V1, M.G. Road, 2nd Floor, Kolkata-700007, Ph.: 9830233197 • **Satish Textile:** S.S. Marketing, Siliguri, Ph.: 0353 2430860

Trade Enquiry: Mr. Khan (Sales Executive): Ph.: 09268421380


LAKMÉ PERF
O&M 6139 BEN

পারফেক্ট ফর্সাভাব খুঁজে পান

পারফেক্ট ফর্সাভাব মানে শ্যামলাভাবের সমস্ত চিহ্নের থেকে মুক্তি

- ✔ স্কিন টোন একসমান করে
- ✔ ডার্ক স্পটস পরিষ্কার করে
- ✔ স্কিন কালার হাল্কা করে
- ✔ অয়েলিনেস কমায়
- ✔ ট্যানিং নিয়ন্ত্রণ করে
- ✔ ত্বকের নির্জীবতা কমিয়ে আনে

এসে গেছে ল্যাকমে পারফেক্ট রেডিয়েন্স। ফেয়ারনেস প্রোডাক্টের এক অসাধারণ রেঞ্জ যা হোয়াইট লিলি আর সেক্রেড লোটাসের নির্যাস যুক্ত। ত্বকের শ্যামলাভাবের সমস্ত চিহ্নের ওপরে এটি কাজ করে আর আপনাকে দেয় নিখুঁত ত্বক আর সেই ফর্সাভাব যা একেবারে পারফেক্ট।

এশিয় মহিলাদের (2007) নিয়ে করা ক্লিনিকাল সমীক্ষায় যাঁদের চিকিৎসা করা হয়নি তাঁদের তুলনায় যান্ত্রিক মাপের ভিত্তিতে নজরে পড়ার মতো স্কিন লাইটেন (ত্বকের রং হাল্কা) করে আর কালো ছোপ ও দাগছোপ কমায়।

কম খরচে ভাল থাকুন

জিনিসপত্রের দাম যে ভাবে বাড়ছে, তাতে কম খরচে গুছিয়ে সংসার করাটা নিঃসন্দেহে একটা আর্ট। আর এই আর্ট যিনি রপ্ত করতে পারেন তাকে তো অবশ্যই সুগৃহিণীর খেতাব দিতে হবে। সাধ এবং সাধ্যের মধ্যে সামাল দিয়ে ভবিষ্যৎ জীবনে আর্থিক সুরক্ষার জন্যে প্রয়োজন সঠিক প্ল্যানিং। আলোচনায় নিবেদিতা দাঁ এবং ঋতুপর্ণা রায়।

নজর ফেরালেই চোখে পড়ে ঝাঁ চকচকে শপিং মল, রকমারি জিনিসের সম্ভার, বড় বড় বিলবোর্ডে লোভনীয় ডিসকাউন্টের অমোঘ হাতছানি। আর এর সঙ্গে তো অবশ্যই রয়েছে নিত্য প্রয়োজনীয় নানা জিনিসের একটা লম্বা লিস্ট। কোনটা ছেড়ে কোনটা কিনব, কোনটা সব থেকে দরকারি, কোনটা না হলেই চলবে না—সব কিছু নিয়ে প্রায়ই দিশেহারা হয়ে পড়ি আমরা। চিন্তা আরও খানিকটা বেড়ে যায়, যখন এর সঙ্গে যোগ হয় সাশ্রয়ের ভাবনাও। ছেলেমেয়ের পড়াশোনার খরচ, মেডিক্যাল ইমার্জেন্সি, অতিথিদের আপ্যায়ন তো লেগেই আছে। এ সবের মাঝে কখনও কখনও নিজেকে প্যাম্পার করারও প্রয়োজন রয়েছে। সারা বছরের ক্লান্তি, স্ট্রেস, টেনশন থেকে নিজেকে রেজুভিনেট করার জন্যে মাঝে মাঝে বেড়াতে যাওয়াও দরকার। ভাবছেন নিশ্চয়ই, এত কিছু সামাল দিয়ে আবার সঞ্চয় করাও সম্ভব নাকি? যদি বলি হ্যাঁ, তাহলে নিশ্চয় ভাববেন যে গল্পকথা। একেবারেই না, সামান্য প্ল্যানিং আর একটু বুঝেশুনে খরচা—ব্যস কেল্লা ফতে!

প্রাথমিক প্রস্তুতি

■ প্রথমেই আয়, ব্যয়, ধার এবং সঞ্চয়ের একটা হিসেব কষে নিন। মাসের প্রথম ছুটির দিনে পরিবারের সকলকে একসঙ্গে নিয়ে ফ্যামিলি বাজেট ঠিক করুন। বড়রা তো নিশ্চয়ই, বাড়ির খুদে সদস্যদের বিশেষ করে টিন এজার ছেলেমেয়েদেরও এই মিটিংয়ে উপস্থিত থাকতে বলুন। সঙ্গে একটা নির্দিষ্ট ডায়েরি রাখুন, যেখানে শুধুই মাসের খরচের হিসেব লেখা থাকবে। খরচের একটা খসড়া করে ফেলুন। প্রথমেই দেখে নিন নিত্য প্রয়োজনীয় জিনিস এবং মেনটেনেন্সের খাতে কতটা খরচ হতে পারে। সেই মতো মাসের বাঁধাধরা খরচের টাকা যেমন-ইলেকট্রিক বিল, বাজার খরচ, ফোনের বিলের টাকা, কাজের লোকের মাইনে, ছেলেমেয়ের স্কুল, টিউশন ফি এবং আরও অন্যান্য খরচ আলাদা ভাগ করে নিন। সম্ভব হলে আলাদা আলাদা খামে ভরে, ওপরে নাম লিখে রাখুন। এতে বাড়তি খরচ হওয়ার সম্ভাবনা কমে যাবে। এর সঙ্গে ব্যাঙ্কে একটি অ্যাকাউন্ট খুলুন যেখানে প্রতি মাসে একটি নির্দিষ্ট অঙ্কের টাকা জমা করুন যাতে হঠাৎ কোনও প্রয়োজন হলে সমস্যা না হয়। তবে সব মাসেই যে খরচ আর সঞ্চয়ের অনুপাত এক রকম হবে তার কোনও মানে নেই। কোনও মাসে বাজেটের অতিরিক্ত খরচ হয়ে যেতেই পারে। সেক্ষেত্রে যদি খরচ বেশি হয়ে যায় কীভাবে সেই ঘাটতিটা পুষিয়ে নেওয়া উচিত সেটা নিয়েও মিটিংয়ে আলোচনা করুন। আগে থেকে তৈরি থাকলে পরিস্থিতি সামাল দিতে সুবিধে হবে। এছাড়াও যতটা সম্ভব খুঁটিয়ে মাসের খরচার হিসাব রাখুন। প্রতি মাসে কোন খাতে বেশি খরচ হচ্ছে সেদিকে লক্ষ রাখুন।

■ এ তো গেল নিত্য প্রয়োজনীয় খরচের কথা। এর বাইরেও আরও কিছু গুরুত্বপূর্ণ খরচ থেকেই যায়, যেমন ইনশিওরেন্স পলিসি, ইনভেস্টমেন্ট, ক্রেডিট কার্ডের হিসেব, কোনও লোন থাকলে তার ইএমআই ইত্যাদি। এই সব কিছুর আলাদা আলাদা ফাইল

পুজোর বাজারের
নুতন ঠিকানা
Suchitra
Designer & Traditional Sarees
Dress Materials & Tunics
Inspired by
TOP OF THE LINE DESIGNERS
স্পেসাল অফার
শুধুমাত্র পুজোর ক্রেতাদের জন্য
Tusser Pashmina Sarees
Rs. ~~995/-~~ Rs. 695/-
Super Net
Embroidered Sarees
Rs. ~~1699/-~~ Rs. 895/-
Pure Crepe
Embroidered Sarees
Rs. ~~3850/-~~ Rs. 2495/-
Designer Tunics by "Shruti"
Rs. ~~895/-~~ Rs. 695/-
Designer Salwar Suits
by Annju Kandoi
Rs. ~~1585/-~~ Rs. 985/-
এবং আরো অনেক বেশী, অনেক কমে
পুজোর উপহারের জন্য আকর্ষণীয় সম্ভার
Suchitra
5B, RAWDON STREET
KOLKATA - 17, PH : 2287 4728

বিশেষ টিপস

- বাজেট করা এবং খরচে নজর রাখা একবার অভ্যেস করতে পারলেই সঞ্চয় সহজ হয়ে যাবে।
- বাচ্চাদের অল্প বয়েস থেকেই জমানোর অভ্যেস তৈরি করতে সাহায্য করুন।
- একটা লোন চলাকালীন অন্য একটি লোন নেবেন না।
- অন্যের সঙ্গে পাল্লা দেওয়ার চেষ্টা করবেন না। চাহিদার শেষ নেই, নিজের আয় বুঝে ব্যয় করুন।

মেনটেন করুন। বছরের নির্দিষ্ট সময়ে এই সবের টাকা মেটানোর জন্যে যাতে আপনার নিয়মিত বাজেটে সমস্যা না দেখা দেয়, তাই প্রতি মাসে রেকারিং ডিপোজিটে টাকা জমান। তবে অবশ্যই খেয়াল রাখুন, কোন পলিসির টাকা জমা দেওয়ার অন্তিম তারিখ কবে, যাতে অকারণে ফাইন চার্জ না দিতে হয়।

■ ফ্যামিলি বাজেটে সবচেয়ে বেশি খরচ সাধারণত হয়ে থাকে খাওয়াদাওয়ায়। যখন বাজেট ঠিক করবেন, খেয়াল রাখবেন এই খাতে যেন অপ্রয়োজনীয় খরচ না হয়। অনেক সময় খবরের কাগজ বা ম্যাগাজিনে নানা ধরনের ডিসকাউন্টের বিজ্ঞাপন থাকে। বহু বড় গ্রসারি দোকান খাবারের ওপর আকর্ষণীয় ছাড় দিয়ে থাকেন যেমন ৫ কেজি চালের সঙ্গে ১ কেজি আটা ফ্রি বা ৩ লিটার তেলের ওপর ২০ শতাংশ ছাড় ইত্যাদি। আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী এই অফারগুলো কাজে লাগাতে পারেন।

■ মাসে একাধিকবার সপরিবারে সিনেমা দেখতে যাওয়া এবং তার সঙ্গে বাইরে খাওয়ার রুটিনে এখন অনেক পরিবারই অভ্যস্ত। এন্টারটেনমেন্ট খাতে সেইজন্যে বেশ কিছুটা খরচ হয়েই যায়। যে ধরনের স্ট্রেস বা চাপের মধ্যে আমরা কাজ করি, তাতে একটা ব্রেক মাঝে মধ্যে আমাদের প্রয়োজন হয়ই। তবে সবটাই নিজের আর্থিক ক্ষমতা বুঝে করুন।

বডি অয়েল ও ময়শ্চারাইজারের মধ্যে
পার্থক্য অনুভব করুন
বিশ্বাস করুন!
জ্যাক অলিভল হার্বাল বডি অয়েল আয়ুর্বেদের এক অনন্য আবিষ্কার। শুষ্ক ত্বকে Italian Olive Oil যুক্ত এই তেল ময়শ্চারাইজারের থেকেও ভাল। ল্যানোলিন ও আয়ুর্বেদিক ভেষজ গুণ সমৃদ্ধ এই তেলে আছে অর্জুন, দারুহরিদ্রা, মনজিষ্ঠা, নিম ইত্যাদি ও Italian Olive Oil যা আমাকে দেয় স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কোমল নিদাগ ত্বক।
জ্যাক অলিভল হার্বাল বডি অয়েল প্রতিদিন মাত্র ৫ মিনিটের পরিচর্যা। যা আপনাকে দেয় সুন্দর, সুস্থ, উজ্জ্বল ও কোমল ত্বক।
শীতকালে • স্নানের পরে গ্রীষ্মকালে • স্নানের আগে
BUMPER OFFER!!
CONTINUING
500 ml.Pack M.R.P. Rs.205/- Now Rs.155/- only
300 ml.Pack M.R.P. Rs.130/- Now Rs.100/- only
100 ml.Pack M.R.P. Rs.48/- Now Rs.41/- only
200 ml.Pack M.R.P. Rs.90/- Now Rs.70/- only
50 ml.Pack M.R.P. Rs. 25/- Now Rs.22/- only
FOR SOFT, SMOOTH GLOWING & HEALTHY SKIN
With Italian Olive Oil
jac OLIVOL
AN EFFECTIVE HERBAL BODY OIL
Net 200ml
Manufactured with IMPORTED ITALIAN OLIVE OIL
ORIGINAL HL PRODUCT
Hahnemann's
jac OLIVOL™
AN EFFECTIVE HERBAL BODY OIL
সারা বছর তারুণ্যে ভরা স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কোমল ত্বক
Design : Arjan Chakraborty, Kol-74

20টি ডে-ক্রিমের সমস্ত অ্যান্টি-এজিং ক্ষমতা রয়েছে = 1টি সিরামে*
পন্ডস-এর আজ পর্যন্ত সবচেয়ে শক্তিশালী সিরাম তৈরি করার জন্য আমরা 20টি ডে-ক্রিমের ক্ষমতা নিয়েছি আর একসাথে ঘনীভূত করেছি । যার সুবাদে সবচেয়ে কড়া দাগছোপ আর বলিরেখা সহজে হাল্কা হয়ে যায় । কিন্তু এত সহজে আমাদের কথা বিশ্বাস করবেন কেন, ব্যবহার করে দেখুন আর স্বচক্ষে অবিশ্বাস্য ফলাফল লক্ষ করুন ।
সেরা ফলের জন্য, পন্ডস এজ মিরাকল™ ডেলি রিসারফেসিং ডে ক্রিম লাগানোর আগে পন্ডস এজ মিরাকল™ সিরাম লাগান ।
ধাপ 1: ক্লেন্জিংয়ের পরে, গভীর বলিরেখা ও বয়সের কারণে হওয়া দাগছোপ কমানোর জন্য সিরাম লাগান ।
ধাপ 2: পুরো মুখে ও গলায় পন্ডস ডে-ক্রিমটি লাগান ।
POND'S
age miracle
Pond's age miracle™
Concentrated Resurfacing Serum
*Pond's age miracle™ Serum contains 20x more Advanced CLA4 Complex compared to Pond's age miracle™ Daily Resurfacing Cream.

POND'S
age miracle™

A unit of
Jaya Basu Roychowdhury
(Beautician & Skin Therapist)

Opening on 19th Sept. 2010
Jaya's Beauty Clinic & Spa
36, Debendra Ghosh Road, Kolkata-25
(Near Netaji Bhawan Metro beside Gupta Chaki shop)
Ph. : 3221 8500

- Bridal make-up, Hair Spa
- Mehendi Art
- Skin Treatment with peeling
- Specialist in different saree wearing

Opening shortly
Jaya's Beauty Institute

Fancy dress
Bridal make-up

Dancer's make-up
Fancy Dress

37B, Lansdown Terrace, Kolkata-26
Ph. : 033-6451 5047, 98300 84762, 9836223092
Email : jayasreebasuroychowdhury@yahoo.com

■ প্রতি মাসে বাড়ির সব ইলেকট্রনিক গ্যাজেটের মেনটেনেন্স করান। এতে জিনিসপত্রও ভাল থাকবে এবং ইলেকট্রিক বিলও কম উঠবে। প্রয়োজন না পড়লে সব ঘরের আলো, পাখা চালিয়ে রাখবেন না। অতিরিক্ত জল খরচের দিকেও নজর দিন। অযথা কল খোলা যেন না থাকে। জলের অপচয় সম্পর্কে বাড়ির সবাইকে সচেতন করুন।

কেনাকাটা করার সময়

দোকান বাজার করতে গিয়ে টাকা খরচ করার জন্যে হাত নিশপিশ করে? যতটা বাজেট ঠিক করে গিয়েছিলেন অবধারিত ভাবে তার থেকে বেশি খরচ করে চলে আসেন? আসলে পরিবারের জন্যে শপিং হোক বা রোজকার বাজার, পছন্দের সঙ্গে সাধ্যের সামঞ্জস্য রাখা অত্যন্ত জরুরি।

■ বাজার করতে যাওয়ার আগে প্রয়োজনীয় জিনিসের একটি নির্দিষ্ট লিস্ট বানিয়ে নিন, যাতে দোকানে গিয়ে অযথা বাড়তি খরচ না করে ফেলেন, কারণ অনেক সময় বড় ডিপার্টমেন্টাল স্টোরে গেলে চোখের সামনে নানা রকম অত্যাধুনিক জিনিস দেখে মন চঞ্চল হয়ে যেতেই পারে। যে জিনিসের প্রয়োজন আপনার একেবারেই নেই, তাও হয়তো হুট করে কিনে ফেলেন। তাই লিস্ট সঙ্গে রাখা ইজ় আ মাস্ট।

■ একটা দোকানে ঢুকেই সব জিনিস একসঙ্গে কিনে ফেলবেন না। দু-তিনটে দোকান ঘুরে দেখে, তবেই জিনিস কিনুন। কোনও একটি দোকানে যে জিনিসের দাম হয়তো বেশি, অন্য কোনও দোকানে তাই কম দামে পেয়ে যেতে পারেন। অনেক সময় আবার আমরা কিছু ব্র্যান্ড ব্যবহার করতে করতে এতটাই অভ্যস্ত হয়ে যাই, যে সেই সমস্ত প্রডাক্টের দাম বেড়ে গেলেও আমরা খুব একটা পাত্তা

> সবসময় ফ্রোজ়েন বা প্যাকড ফুড কিনবেন না। বেশিরভাগ সময়ই এই ধরনের খাবারে স্বাদ থাকে না এবং প্রচুর পরিমাণ সোডিয়াম থাকে যা শরীরের পক্ষে খুবই ক্ষতিকারক।

দিই না। যার ফলে অবধারিত ভাবে আমাদের মাসিক বাজেটও বেড়ে যায়। তাই মাঝে মধ্যে অন্য ব্র্যান্ডের জিনিস ব্যবহার করে দেখতে পারেন। প্যাকেজিংয়ের ওপরও প্রডাক্টের দাম নির্ভর করে। কম আকর্ষণীয় দেখতে প্রডাক্টের দাম তুলনামূলকভাবে কম হয়, কিন্তু কোয়ালিটি প্রায় একইরকম থাকে, তাই এইরকম প্রডাক্ট একবার ট্রাই করে দেখতে ক্ষতি কী।

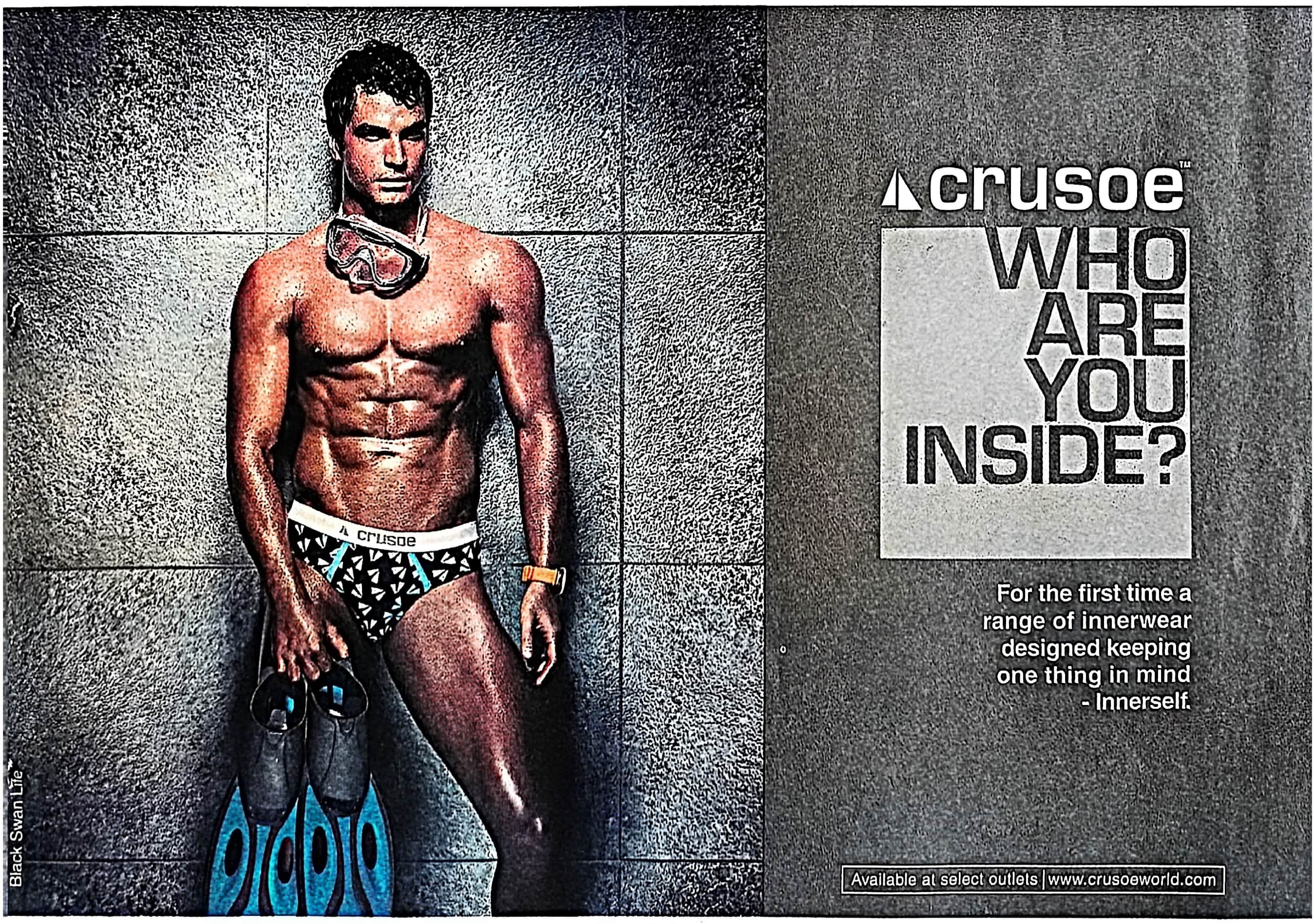
■ খুচরো পরিমাণে জিনিস না কিনে একসঙ্গে বেশ কিছুটা পরিমাণে জিনিস কিনলে দাম তুলনায় অনেকটাই কম পড়ে। যেমন আপনার হয়তো মাসে ৫০০ গ্রাম ডাল লাগে, তা হলে খুচরো ১০০-১৫০ গ্রাম করে না কিনে একেবারে ৫০০ গ্রামের একটা ডালের প্যাকেট কিনে নিন। কিংবা ৫০০ মিলির শ্যাম্পুর দাম আপাতদৃষ্টিতে বেশি লাগলেও ২৫০ মিলি শ্যাম্পুর থেকে অনেক বেশি ইকনোমিক্যাল। অনেক সময় আমাদের কাছে ডিসকাউন্ট কুপন থাকা সত্ত্বেও আমরা নিয়ে যেতে ভুলে যাই। ফলে কেনাকাটার সময় সেই অফারগুলোর সদ্ব্যবহার করতে পারি না। ডিসকাউন্টের সময় একসঙ্গে অনেক কেনাকাটা করতে পারেন। এতে টাকা বাঁচার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

■ সবসময় ফ্রোজেন বা প্যাকড ফুড কিনবেন না। বেশিরভাগ সময়ই এই ধরনের খাবারে স্বাদ থাকে না এবং প্রচুর পরিমাণ সোডিয়াম থাকে যা শরীরের পক্ষে খুবই ক্ষতিকারক। বেশিদিন থাকলে এইগুলো নষ্ট হয়ে যায়। ফলে ফেলে দিতে হয় এবং টাকাও নষ্ট হয়। তার পরিবর্তে প্রয়োজন মতো টাটকা শাকসবজি, মাছ-মাংস কিনুন। এতে যথেষ্ট সাশ্রয় হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে সুস্বাদু খাবারও পাবেন।

■ মাসের শুরুতেই ঠিক করে নিন মোটামুটি আপনাকে কী কী

কিনতে হবে। মাসে ১ বার হাউজহোল্ড গুডস, বাথরুমের জিনিসপত্র কিনুন। আর তরকারি, সবজি, মাছ, মাংস, ডিম জাতীয় জিনিস সপ্তাহে ১ বার কিনুন।

■ রোজকার কেনাকাটা করতে যাওয়ার সময় বাচ্চাদের সঙ্গে না আনাই ভাল। বাচ্চারা নিজেদের পছন্দমতো জিনিসের জন্যে স্বাভাবিকভাবেই বায়না করে যা অনেক সময় হয়তো বাধ্য হয়ে



rade enquiries- Tamil Nadu & Maharashtra: 09360134756 | Karnataka, Kerala & Goa: 09379408668 | Andhra Pradesh: 09396334760 | North & Eastern India: 09830041568

POMPA'S CREATION

1B-86, Salt Lake City, Sector III,
Kolkata:106 NR: TANK NO:14
PH: 0983 1031810
0990 3531810
E-mail: pompacreation@yahoo.com
pompacreation@gmail.com
www.pompa.in

ghagra cholis, kurtis, sarees, mulmul, crepe, georgette, chiffon, tant, salwar suit materials, jewelleries in pearl, stone and corals.

কিনেও দিতে হয়। ফলে বাজেটে টান পড়ে যেতে পারে। যদি বাচ্চাকে সঙ্গে নিয়েই আসতে হয়, তা হলে তাদের একটু কড়া হাতেই সামাল দিতে হবে। তারা যেন অকারণে কোনও জিনিসের জন্যে বায়না না করে, তা তাদের বোঝানোর চেষ্টা করুন।

■ কেনাকাটা যদি বাজেটের মধ্যে রাখতে হয় টাকা ব্যবহার করাই ভাল। ক্রেডিট কার্ড থাকলে অজান্তেই হয়তো বেশি খরচ করে ফেলবেন। যার ফলে শুধু জিনিসের দাম নয়, মাসের শেষে বাড়তি ইন্টারেস্টেরও ঝক্কি পোহাতে হতে পারে।

■ বন্ধুবান্ধব বা অফিস কলিগের সঙ্গে কেনাকাটা করতে গিয়ে যদি নিজের কিছু না কেনার থাকে, তা হলে প্রয়োজনের অতিরিক্ত টাকা অথবা ক্রেডিট কার্ড সঙ্গে রাখবেন না। এতে হুট করে কিছু কেনার ইচ্ছে হলেও, নিজেকে সংযত করতে পারবেন অনায়াসেই।

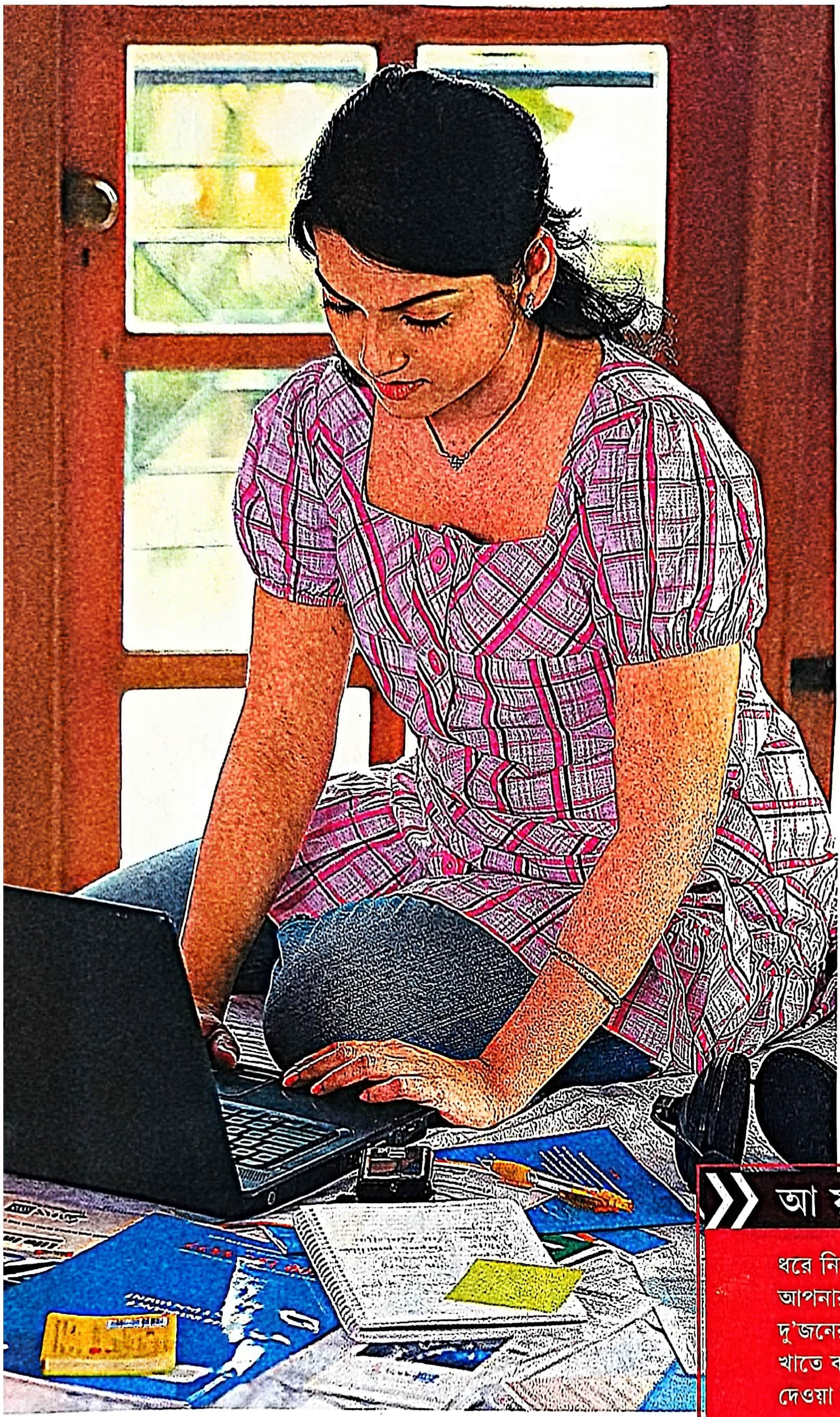
■ রোজকার ব্যবহারের ব্যাগ, জামা কিংবা জুতো একটু দাম দিয়ে ভাল কোয়লিটির কিনুন। এতে জিনিস অনেকদিন বেশি টিকবে। বড় বড় দোকানে যখন ডিসকাউন্ট চলে, সেই সময় নিজেদের প্রয়োজনের এবং উপহারের জিনিস কিনে রাখুন। এতে দাম অনেকটাই কম পড়ে।

রান্নাঘরে বাজেট কন্ট্রোল

■ সম্ভব হলে ২-৩ দিনের মেনু আগে থেকে ঠিক করে নিন। এতে সময়ের সঙ্গে সঙ্গে জিনিসের অহেতুক অপচয়ও কমবে। হাই ক্যালরি স্ন্যাকস যেমন আইসক্রিম, কুকি, ক্যান্ডি বেশি পরিমাণে অকারণে বাড়িতে স্টক করে রাখবেন না। বেশি থাকলেই অজান্তেই বেশি খাওয়া হয়ে যায়। এতে খরচ এবং ক্যালরি ইনটেক দুটোই কমবে।

■ রান্না শুরু করার আগে প্রয়োজনীয় সব জিনিস গুছিয়ে নিন। গ্যাস জ্বালিয়ে খুঁজতে বসবেন না। এতে গ্যাসের অকারণ অপচয় হয়, যা পরোক্ষে টাকারই অপচয়। রান্না করার আগে উপকরণের পরিমাণের দিকে বিশেষ নজর দিন। অনেকেরই অভ্যেস আছে বেহিসেবিভাবে বেশি জিনিস নেওয়া। ফলে খাবার

BOROLINE's
Suthol
SKIN LOTION
Refresh plus
Stops all itches & skin irritations
না র‍্যাশ, না চুলকুনি।
ত্বকে আনুন
সতেজতার উচ্ছ্বাস।
• সব চুলকুনি থামান। ঘামাচির জ্বালা থেকে রেহাই পান।
• রোজ স্নানের শেষে সুথল ব্যবহার করুন। ত্বক র‍্যাশ-মুক্ত রাখুন।
• দাড়ি কামানো ও ওয়াক্সিং-এর জ্বালা থেকে আরাম পান।
• বগলে ও অন্তর্বাসে ঘষে যাওয়া ত্বকে নিয়মিত সুথল লাগিয়ে - হয়ে উঠুন একেবারে সতেজ।
বোরোলীন এর
সুথল
ত্বকের লোশন
Contact us at boroline@cal.vsnl.net.in
Visit www.boroline.com
র‍্যাশ - চুলকুনি তফাৎ গেল। ত্বক দারুন সতেজ হ'ল।



নষ্ট হয় যা একেবারেই কাম্য নয়। সেইজন্যে প্রথম থেকেই একটু সতর্ক থাকলে এই অসুবিধের সম্মুখীন হতে হবে না।

■ খাবারদাবারের ব্যাপারে বাড়ির প্রত্যেকেরই নিজস্ব পছন্দ-অপছন্দ রয়েছে। কিন্তু প্রত্যেকের জন্যে আলাদা পদ রান্না করতে গেলে খরচ আর সময় দুইই নষ্ট হবে। রেসিপি বই বা অন্য কারও পরামর্শ নিয়ে চেষ্টা করুন ঘরোয়া রান্নাই সুস্বাদু করে তুলতে। মাঝে মাঝে এক আধটা সারপ্রাইজ় আইটেম রেঁধে চমকে দিতে পারেন, তবে সেটা নিয়ম করে তুলবেন না। না হলে বাজেট বেড়ে যেতে পারে।

■ লবঙ্গ, দারচিনি, এলাচের মতো দামি মশলা ব্যবহার করার আগে সেগুলো ভাল করে গুঁড়ো করে নিন। সামান্য নুন বা চিনি মিশিয়ে রান্নায় ব্যবহার করুন। তা হলে ফ্লেভার ভালো ছড়ানোর সঙ্গে সঙ্গে মশলার সাশ্রয়ও ঘটবে।

■ চাল এবং ডাল ভালভাবে স্টোর না করলেও ভীষণ পোকা ধরে যায়। ফলে ফেলে দেওয়া ছাড়া আর উপায়ও থাকে না। তাই চাল-ডাল কেনার পর পরই ভাল করে পরিষ্কার করে রোদ দিয়ে কৌটোতে ভরে রাখুন।

■ গম কৌটো বা টিনে ভরার আগে কয়েক চিমটে নুন এবং নিম পাতা রেখে দিন। সহজে পোকা ধরবে না। একবারে অনেকটা গম স্টোর করতে হলে কয়েকটা শুকনো মেথি পাতা ওর মধ্যে দিয়ে দিন। সহজে নষ্ট হবে না।

■ সুজিতে যাতে পোকা না ধরে সেইজন্যে সামান্য তেলে সেটা ভেজে নিয়ে এয়ারটাইট টিনে ভরে রাখুন।

■ বিস্কুট মুচমুচে রাখার জন্যে কৌটোর ভিতরে ব্লটিং পেপার রাখুন। ব্লটিং পেপার আদ্রর্তা শুষে নিয়ে বিস্কুট ভাল রাখবে।

যানবাহনে খরচ কমান

■ যানবাহনে খরচ কমানোটা বোধহয় সম্ভব নয়, তাও চেষ্টা করুন আপেক্ষাকৃত কম খরচের বাহনে চড়তে। যেখানে বাসে করে যাওয়া সম্ভব, সেখানে ট্যাক্সি চড়বেন না। হাঁটার সুযোগ থাকলে রিক্সা না চড়ার চেষ্টা করুন।

■ অফিসে কার পুল বা চাটার্ড বাসের ব্যবস্থা করতে পারেন। মাসিক খরচ অনেকটাই কমবে। গাড়ি ব্যবহার করলে নিয়মিত গাড়ির মেনটেনেন্স করান। অনেকেই মনে করেন, গাড়ি থাকলেই খরচের বহর বেড়ে যায়। এই চিন্তায় অনেকেই গাড়ি থাকলেও ব্যবহার করতে চান না। আপনি কম দামি পেট্রোল বা ডিজেল পাবেন না ঠিকই, কিন্তু এরকম অনেক উপায় আছে

আয় বুঝে ব্যয় করুন

ধরে নিন আপনাদের পরিবারে ৩ জন সদস্য, আপনি, আপনার স্বামী এবং সন্তান। আপনার এবং আপনার স্বামীর দু'জনের উপার্জন মিলিয়ে আয় মোট ৩৫০০০ টাকা। কোন খাতে কত খরচ করতে পারেন, তার একটি মোটামুটি হিসেব দেওয়া হল:

- খাওয়া ২৫%
- সন্তানের পড়াশোনার খরচ ১০%
- যাতায়াত ১৫%
- কাজের লোক, মেনটেনেন্স ৮.৫%
- ইলেকট্রিক, টেলিফোন, ট্যাক্স ১৩.৫%
- মেডিক্যাল ২.৫%
- লৌকিকতা ২.৫%
- অন্যান্য ৩%
- সঞ্চয় ২০%

গল্প করার জন্যে ফোন ব্যবহার করবেন না। কাজ না থাকলে ফোন করে অহেতুক টাকা নষ্ট করবেন না। মোবাইল ফোনের ক্ষেত্রে চিন্তা ভাবনা করে স্কিম নির্বাচন করুন।

যাতে গাড়ির পিছনে আপনার যা খরচ হয় তা কমাতে পারেন।

- গাড়ি নিয়মিত পরিষ্কার করুন। গাড়ির কন্ডিশন ভাল থাকলে ফুয়েল খরচও কম হয়। খেয়াল রাখুন টায়ারে হাওয়ার পরিমাণ যেন ঠিক থাকে। প্রত্যেক মাসে একবার গাড়ি সার্ভিসিং করান। এতে গাড়ির ফুয়েল কনসাম্পসন প্রায় ২০% কমে যায়। গাড়ি বেশি স্পিডে চালাবেন না, ট্রাফিক জ্যামে আটকে গেলে বা সিগনালে থামতে হলে গাড়ির ইঞ্জিন বন্ধ করে দিন। তেল কম খরচ হবে। অনেকেই মনে করেন যে গাড়ি ভাল রাখতে গেলে হাই অকটেন ফুয়েল ভরা জরুরি। একেবারেই নয়। নর্মাল আনলিডেড ফুয়েলে প্রায় ৮৭% অকটেন থাকে যা আপনার গাড়ির জন্যে যথেষ্ট।
- সপ্তাহে কতটা পেট্রোল লাগে তার হিসেব করুন। গাড়ি বার করলে একদিনে অনেক কাজ করে নেওয়ার চেষ্টা করুন। পেট্রোলের সাশ্রয় হবে। একইরকমভাবে যেদিন ড্রাইভারকে ওভারটাইম দিতে হচ্ছে, অনেক কাজ সেদিন সেরে নিন, অন্য দিনের ওভারটাইমের খরচ বাঁচবে।
- ছেলেমেয়েদের যতটা সম্ভব পাবলিক ট্রান্সপোর্ট বা স্কুল বাসে যাতায়াত করতে দিন। শুধু টাকার সাশ্রয়ই হবে না, ওদের মধ্যে সুঅভ্যেসও গড়ে উঠবে।

গ্যাজেটের ব্যবহারে সর্তক থাকুন

গ্যাজেটের টেকনলজি এখন আমাদের জীবনের সঙ্গে ওতপ্রোত ভাবে জড়িত। সেলফোন থেকে শুরু করে ল্যাপটপ, ওয়াশিং মেশিন থেকে ফ্রিজ, মাইক্রোওয়েভ সবকিছুই আমাদের নিত্য দিনের সঙ্গী। বাড়িঘর পরিষ্কার রাখা হোক বা চটজলদি খাবার বানানো, সব সমস্যার একটাই সমাধান। তবে এটা

গয়না কেনার সময় আমার অনেক টাকা বেঁচে গেল

শ্রীমতী এস.পি. মেনন
প্রিন্সিপাল

ঠিক যে, গ্যাজেট যদি সঠিকভাবে ব্যবহার করা না হয়, তা হলে কিন্তু আপনার বাজেটে তার প্রভাব পড়তে পারে।

■ সেলফোন বা ল্যান্ডলাইন ফোনের ব্যবহার সীমিত রাখুন। গল্প করার জন্যে ফোন ব্যবহার করবেন না। কাজ না থাকলে ফোন করে অহেতুক টাকা নষ্ট করবেন না। মোবাইল ফোনের ক্ষেত্রে চিন্তা ভাবনা করে স্কিম নির্বাচন করুন। ফোন বিল নিয়ন্ত্রণ করতে প্রি-পেড সার্ভিস বাছতে পারেন। পোস্ট পেডে কল নোট করে রাখুন। নির্দিষ্ট খরচের ওপর চলে গেলে ফোন করা কমিয়ে দিন। মাসের শুরুতেই ফোনের জন্যে একটা বাজেট নির্দিষ্ট করে নিন। ল্যান্ডলাইন এবং পোস্টপেড মোবাইল ফোনের বিল ভাল করে চেক করুন। অনেক সময় সার্ভিস প্রোভাইডারেরা, যা আপনার খরচ হয়েছে তার থেকে অতিরিক্ত টাকা চার্জ করে বসেন। সেক্ষেত্রে বিল খুঁটিয়ে দেখা খুব দরকার, না হলে প্রভাবটা আপনার পকেটের ওপরই পড়বে।

■ বাড়ির সব আলো, পাখা একসঙ্গে জালিয়ে রাখবেন না। সিলিংয়ে ফ্লাডলাইট ব্যবহার করবেন না। ঘরে উজ্জ্বল রং করান, আলোর ব্যবহার কম হবে। বাড়ি থেকে বেরবার আগে দু'বার চেক করে নিন, সমস্ত আলো পাখা বন্ধ করেছেন কি না। অনেক সময় আমরা গিজ়ার বন্ধ করতে ভুলে যাই। এতে অনেকটা ইলেকট্রিসিটি নষ্ট হয়, যা পরোক্ষভাবে আপনার নির্ধারিত সাংসারিক বাজেটের ওপর প্রভাব ফেলতে পারে। অনেক সময় আবার ড্রয়িং রুমে টিভি চালিয়ে আমরা রান্নাঘরে কাজ করতে চলে যাই। এই অভ্যেস কিন্তু একেবারেই ভাল নয়। ঠিক সেই রকমই কম্পিউটার বা ল্যাপটপ চালিয়ে রেখে অন্য কোনও কাজ করবেন না। এই ছোট ছোট সতর্কতা মানলে আপনার মাসিক বাজেট আপনার নিয়ন্ত্রণেই থাকবে।

> অনেক সময় আমরা গিজ়ার বন্ধ করতে ভুলে যাই। এতে অনেকটা ইলেকট্রিসিটি নষ্ট হয়, যা পরোক্ষভাবে আপনার নির্ধারিত সাংসারিক বাজেটের ওপর প্রভাব ফেলতে পারে।

■ আভেন প্রিহিট করে রাখবেন না। আভেন গরম থাকতে থাকতে যতবার সম্ভব ব্যবহার করে নিন। আভেনের দরজা খুলে রাখবেন না। ফ্রিজ থেকে কিছুক্ষণ আগে খাবার বার করে রাখুন। একদম বার করেই যদি গ্যাসে চাপিয়ে দেন, তা হলে কিন্তু গ্যাস বেশি খরচ হতে পারে। ডিপ ফ্রিজে বরফের আস্তরণ পড়লেই সঙ্গে সঙ্গে ডি ফ্রস্ট করুন। চেষ্টা করুন সপ্তাহে ১ বারের বেশি ওয়শিং মেশিন ব্যবহার না করতে। সারা সপ্তাহের জামাকাপড় এক সঙ্গে করে মেশিনে ধুলে আপনারই সুবিধে হবে। খুব গরম না পড়লে এসি ব্যবহার করার দরকার নেই। পাখা দিয়েই কাজ চলে যাবে। এসি চালিয়ে আবার দরজা খুলে রাখবেন না।

বাইরে খাওয়াদাওয়া

রেস্তরাঁয় খেতে কার না ভাল লাগে। আর মাঝে মধ্যে স্বাদ বদলের জন্যে বাইরে খেলে অসুবিধেও নেই। তবে প্রতি মাসে বাইরে খাওয়া নিয়ম করে ফেলবেন না।

vitamin
impress
serve
quench
stylise
store
experiment
chill
sprinkle
Celebrate everyday
Cooking up a meal on your anniversary needn't be impractical even at the end of a hectic day. It's pleasures like these that make life better. Isn't it? Like knowing that food is fresh in boxes ready to be reheated and served to guests. Or knowing that your lunch spread will make you the talk of the neighbourhood. Or just baking a cake on the appearance of your son's first tooth.
All with a little help from ROXX—a new range of drinkware, cookware, cutlery and other useful things, so affordable for daily use, that it makes everyday worth celebrating.
ROXX™
Styling Lifestyles
wysiwyg.co.in
Drinkware
Cookware
Dinnerware
Pure Lock
Pure Steel
Cutlery
ecd
To find your retailer please contact Mumbai 40513000 | Delhi 32471100 | Kolkata 9830041901 | Chennai 32979434
Bangalore 32522835 | Ghaziabad 9310163500 | Hyderabad 9391008098 | Ahmedabad 9377822233 | Siliguri 9932362991
For enquiries please contact enquiry@ecdindia.com

থমাস টিও

SUNSILK CO-CREATIONS
আপনাকে দেন ড্যামেজ-ফ্রী চুল।
থমাস টও, ড্যামেজ্ড চুলের এক্সপার্ট, সানসিল্ক-এর সঙ্গে একযোগে
মিলেমিশে বানিয়েছেন নতুন ড্যামেজ রিকনস্ট্রাকশন প্রোগ্রাম।
তিনি জানেন যে ড্যামেজ্ড চুল জলে ডুবে যায়। কিন্তু তাঁর উদ্ভাবনী
অলিভ সিরাম ন্যুট্রি-কমপ্লেক্স ফর্মুলা প্রতিটি চুলের গভীরে গিয়ে
সেগুলোকে রিকনস্ট্রাক্ট করে, মাত্র 10 দিনে*। আর আপনি পান
অপরূপ সুন্দর, মজবুত চুল যা জলে ভেসে থাকে।
SUNSILK
damaged hair reconstruction
SUNSILK
damaged hair reconstruction
co-created with Thomas Taw
*সানসিল্ক ড্যামেজ হেয়ার রিকনস্ট্রাকশন সিস্টেমের 10 বার ব্যবহারের পরে।

সচেতন থাকুন।

■ অনেক সময় আমাদের বাড়ির লেটারবক্সে বাই ওয়ান গেট ওয়ান ফ্রি পিৎজ়া বা বার্গারের লিফলেট এসে পড়ে থাকে। এগুলো যত্ন করে রেখে দিন। কম খরচে বাইরে খেতে পারবেন। অন্য কোনও ডিসকাউন্ট কুপন থাকলে তার সদ্ব্যবহার করুন।

নিমন্ত্রণ বা উপহার বাছার সময় বাজেট কন্ট্রোল

বিয়ে বাড়ি বা বন্ধুবান্ধবদের বাড়িতে নিমন্ত্রণ লেগেই থাকে। খালি হাতে তো আর যাওয়া যায় না। প্রত্যেক মাসে এই বাড়তি খরচ এড়ানো যায় না। তবে চেষ্টা করলে উপহার বাছার সময় একটু সতর্ক থাকতে পারেন।

■ যে সময় বিভিন্ন শপিং মলে নানারকম অফার চলে, সেই সময় কফি মাগ, টি সেট, ট্রে, টাওয়েল, বেড সেট, পিলো কভার সেট কিনে রাখতে পারেন।

■ নিজের হাতে ব্যাগ, কুশন কভার, চকোলেট, বা ঘর সাজানোর জিনিস তৈরি করে উপহার দিতে পারেন। সাশ্রয় তো হবেই, আর হাতে তৈরি জিনিসের কদর তো সবসময়ই আলাদা।

■ বন্ধুবান্ধবদের দেওয়া পার্টিতে নিজে কিছু একটা রান্না করে নিয়ে যেতে পারেন। নেমন্তন্ন, পার্টিতে নতুন পোশাক পরার ইচ্ছে করতেই পারে, তাই বলে যখন তখন নতুন জামাকাপড় বা শাড়ি কিনতে যাবেন না। সিল্ক বা তসরের দোপাট্টা কিনে রাখুন বা জমকালো একটা ব্লাউজ় অথবা ডোকরার গয়না। পুরনো সালোয়ার বা শাড়িতেই নতুন লুক পেয়ে যাবেন।

সন্তানকে টাকার মূল্য বোঝান

বাবা মা তো সন্তানের সুযোগ সুবিধের দিকে নজর রাখবেনই, তবে তাই বলে সন্তান যখন যা চাইবে তাই হাজির করে দিতে হবে তার কোনও মানে নেই। সন্তানকে দায়িত্বশীল করে তুলুন। পকেটমানি নিশ্চয় দেবেন, তবে টাকার প্রয়োজনীয়তা বোঝাতে ভুলবেন না।

ছেলেমেয়ে পড়াশোনার পাশাপাশি কোনও পার্ট টাইম কাজ করতে চাইলে, বাধা না দিয়ে উৎসাহ দিন। ওর দায়িত্ববোধ বাড়বে এবং পকেটমানি এবং ওয়র্ক এক্সপেরিয়েন্স দুইই জমা হবে। তবে দেখবেন পড়াশোনার যেন ক্ষতি না হয়।

■ সফ্ট ড্রিংক, ফ্রেশ লাইম সোডা, অ্যালকাহল অর্ডার করবেন না। এগুলো বিলের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়। যদি বাইরের জল খেতে অসুবিধে থাকে, তা হলে জল সঙ্গে রাখুন। বাইরে যে মিনারেল ওয়াটারের দাম ১৪ টাকা, সেটাই রেস্তরাঁয় প্রায় দ্বিগুণ দাম। সুতরাং খরচ বাচাতে চাইলে এগুলো এড়িয়ে চলুন।

■ খাওয়ার শেষে আইসক্রিম বা ডেসার্ট খেতে ইচ্ছে করলে, বাইরে খান। খরচ অনেক কম হবে। রেস্তরাঁয় খেলে যেহেতু ট্যাক্স লাগে তাই জিনিসের দামও বেড়ে যায়।

■ পরিমাণ জেনে অর্ডার দিন। বেহিসেবি হবেন না। বাচ্চাদের সঙ্গে নিয়ে গেলে তাদের জন্যে ফুল প্লেট খাবার অর্ডার করবেন না। ওরা পুরো খাবার খেতে পারে না, ফলে খাবার পয়সা দুটোরই অপচয় হয়।

■ বন্ধুবান্ধব বা আত্মীয়স্বজনকে খাওয়াতে চাইলে বাড়িতে নিমন্ত্রণ করুন। একান্তই যদি বাইরে খাওয়াতে হয়, তা হলে মেনু নির্বাচনে

■ সন্তানকে সেভিংসের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জানান। এতে ও পকেটমানি থেকে সেভ করতে আগ্রহ পাবে। ওকে একটা সুন্দর পিগি ব্যাঙ্ক উপহার দিন। মাসে একটা নির্দিষ্ট অঙ্কের টাকা ওকে পকেটমানি হিসেবে দিন।

■ সন্তানের সঙ্গে একটি জয়েন্ট অ্যাকাউন্ট খুলুন। আপনার সঙ্গে ওকেও ব্যাঙ্কে নিয়ে যান। চেকবই, পাসবইয়ের ব্যবহার শেখান। ইন্টারেস্ট বা সুদের হিসেবও বুঝিয়ে দিন। মাসে মাসে অ্যাকাউন্টে জমাবার জন্যে একটা টাকার অঙ্ক দিন। এই সেভিংস পরে ওর কাজে আসতে পারে।

■ ছেলেমেয়ে যদি পড়াশোনার পাশাপাশি কোনও পার্ট টাইম কাজ করতে চায়, বাধা না দিয়ে উৎসাহ দিন। প্রাইভেট টিউশন, কোনও স্বেচ্ছাসেবী সংস্থার হয়ে পার্টটাইম কাজ, ফ্রি ল্যান্স জার্নালিজম বা ফোটোগ্রাফির মতো কাজ পড়াশোনার সঙ্গে চালানো খুব একটা কঠিন নয়। এতে ওর দায়িত্ববোধ বাড়বে।

www.naturesmagicworld.com | www.coloressence.com | Contact for Beauty Tips : 09830323395
নেচার'স্ গোল্ড-এর সম্ভার
সোনালী উজ্জ্বলতার গ্যারান্টি
Nature's ESSENCE
Aromatherapy Beauty Solutions
বিশ্বের
সবচেয়ে বেশি বিক্রিত
গোল্ড কিট এবং গোল্ড ব্লিচ
Nature's Gold PACK
Nature's Gold MASSAGE GEL
Nature's Gold MASSAGE CREAM
FREE 25% EXTRA
Nature's GOLD BLEACH
NATURE'S GOLD
নেচার'স্ গোল্ড কিট
নেচার'স্ গোল্ড ব্লিচ
নেচার'স্ গোল্ডেন এজ ডিফেন্স ক্রিম
REGIONAL MANAGER : 09832177744 RADHA VR. STORE : 9830998352 (BARASAT), BIMBO ENTERPRISE : 9831003297 (BHAGAJATIN), A.S. MARKETING : 9339968227 (HOWRAH), MULLICK CENTER : 9836809039 (CENTRAL.NEW MARKET), MALAXMI ENTR : 9903203265 (NAIHATI), TRIMURTI HERBAL : 9330560510 (BEHALA), M.M.TRADING : 9433546191 (BHAVANIPUR), S.ENTERPRISE : 9874024592 (HATHIBAGAN), RANI ENTERPRISE : 9332440770 (HABRA), UTSHO : 9088357095 (SODPUR), ROSENI & SHYANI : 9233303451 (KHADAKPUR), ARNAB AGENCY : 9474898722 (HALDIA), PAUL BROTHERS. 9830011848 (BELGHORIA), ANANT MARKETING : 9433085345 (SALT LAKE), GHOSH ENTR : 9007026808 (SONARPUR), BAGADIA BR : 9830442972 (WHOLESALE), SNEHA ENTR : 9830262397 (KACHARAPARA), K.M.CONCERN : 9051172698 (DUM DUM), K.D.SALES : 9830323395 (WHOLESALE), SREE GURU TRADERS : 9434394916 (BEHRAMPUR), DUTTATRYEN ENT : 9007009851(HOOGHLY)
Nature's Essence Pvt. Ltd. (A Nanda Group Enterprise) An ISO 9001:2000 & GMP Certified Co.
80/11-B, Malviya Nagar, New Delhi – 110017 Tel: 011- 26673045, 26673067 Customer Care : 011-26673045 E-mail : natures_essence@hotmail.com
www.naturesmagicworld.com Contact for Beauty Tips 09830323395 (Ketan Desai)

সন্তানের সঙ্গে মানি ম্যানেজমেন্ট নিয়ে খোলাখুলি আলোচনা করুন। আপনার অফিস, স্যালারি, সেভিংস, কেনাকাটার ব্যাপারে ওকে অবহিত করুন। টাকা রোজগার, খরচ এবং সেভিংসের গুরুত্ব সহজ ভাষায় বুঝিয়ে বলুন।

পকেটমানি এবং ওয়র্ক এক্সপেরিয়েন্স দুই-ই জমা হয়। তবে খেয়াল রাখবেন এতে যেন ওর পড়াশোনা অথবা কেরিয়ারের কোনওরকম ক্ষতি না হয়।

■ সন্তানের সঙ্গে মানি ম্যানেজমেন্ট নিয়ে খোলাখুলি আলোচনা করুন। আপনার অফিস, স্যালারি, সেভিংস, কেনাকাটার ব্যাপারে ওকে অবহিত করুন। টাকা রোজগার, খরচ এবং সেভিংসের গুরুত্ব সহজ ভাষায় ওকে বুঝিয়ে বলুন। মুখে মুখে সহজ যোগ-বিয়োগের সাহায্যে হিসেব করতেও শেখান।

কার্ড ম্যানেজমেন্ট

কেনাকাটা করতে গিয়ে দেখলেন পকেটে অত টাকা নেই। তাতে কী? পার্সের মধ্যে একাধিক ক্রেডিট কার্ড মজুত। এখন প্রায় প্রত্যেকেই পকেটে টাকা রাখা আর পছন্দ করেন না। কার্ড ব্যবহার করা এখন রীতিমতো অভ্যেসে পরিণত। তবে কার্ড ক্যারি করা সহজ হলেও ম্যানেজ করাটা অতটা নয়। যেহেতু কার্ডে টাকার অঙ্কের লিমিটটা বেশ বেশিই থাকে তাই খরচ করার প্রবণতাও বেড়ে যায়। সুতরাং বুঝেশুনে কার্ড ব্যবহার না করলে ক্ষতিটা কিন্তু আপনারই হবে।

■ যে কোনও সংস্থার কার্ড বাছার আগে, সেই সংস্থার বিশ্বাসযোগ্যতা যাচাই করে নিন। লাইফটাইম ফ্রি কার্ড বাছুন যাতে আপনাকে কোনও বার্ষিক ফি দিতে না হয়। ইন্টারেস্ট, ইনশিওরেন্স এবং ক্যাশ ফেসিলিটিজ়ের তুলনামূলক বিচার করে ক্রেডিট কার্ড নিন। মহিলাদের জন্যে বিশেষ সুযোগ আছে এমন ক্রেডিট কার্ডও পাওয়া যায়। ট্রাই করে দেখতে পারেন।

■ কার্ডের ইন্টারেস্ট রেট সম্বন্ধে সচেতন থাকুন। বিশেষ করে ক্রেডিট কার্ডের জালে জড়িয়ে পড়া খুব সহজ। যেহেতু হাতের নাগালে এত ফান্ড মজুত থাকে, তাই প্রলোভিত হওয়ার সুযোগও বেশি থাকে। তবে মনে রাখবেন বহু ক্রেডিট কার্ডের ইন্টারেস্ট রেট পার্সোনাল লোনের রেট থেকেও বেশি হয়। সুতরাং বুঝে শুনে খরচ করা প্রয়োজন।

■ পেমেন্ট করার আগে স্টেটমেন্ট ভাল করে পড়ুন। আপনার খরচের ট্রেন্ডটা বুঝতে পারবেন। যদি মনে হয় আপনার মাসিক বাজেট বেড়ে যাচ্ছে, তা হলে সেই বুঝে খরচ কমানোর চেষ্টা করুন। ডিউ ডেটের আগেই পেমেন্ট করে দিন না হলে খামোকা আপনাকে ফাইন হিসেবে অতিরিক্ত টাকা দিতে হবে।

■ কার্ড ব্যবহার সময় সতর্কতা অবলম্বন করুন। নিজের ক্ষমতা বুঝেই তবেই খরচা করুন। বন্ধুবান্ধবরা যদি অতিরিক্ত কার্ড

সূর্যের প্রখর রোদ আপনাকে
একটুও ক্ষতি করতে পারবে না
Nature's ESSENCE
Aromatherapy Beauty Solutions
সান ব্যান এসপিএফ ২০/৩০/৪০
সানব্যান হল একটি ময়েশ্চারাইজিং সান প্রোটেকশন
ল্যাকটো ট্যান ক্লিয়ার ক্রিম প্যাক ও সাবান
দুধের প্রোটিন এবং মধু সমৃদ্ধ
Sun BAN
Sunscreen Lotion
Lacto TAN CLEAR
Remedy for Sun Tan Removal
with Milk & Honey
Lacto
TAN CLEAR FAIRNESS SOAP
বাই বাই দাগছোপ
Magic
Free Trial papaya Pack
magic OIL
DE Pigm Entation Oil
papaya Facial
Treatment Pack for Blemishes & Pigmentation
স্বাগতম ত্বকের ঝকঝকে রং
ম্যাজিক পাপায়া ফেসিয়াল কিট : পেঁপের নির্যাস এবং এনজাইমভিত্তিক কিট কালো, দাগ-ছোপ ও রুক্ষ শুষ্ক ত্বকের জন্য উপযুক্ত। পেঁপের নির্যাস, বাকুচি ভেষজ, নারকেল তেল এবং গাজর কান্ডের নির্যাসের দারুণ কার্যকরী মিশ্রণের সুবাদে আপনার ত্বক হয়ে উঠবে টান টান ও ঝকঝকে সুন্দর।
ম্যাজিক অয়েল : অত্যন্ত যত্ন সহকারে বাছাই করা ভেষজের নির্যাস, নিরাময়কারী গুণসম্পন্ন উপাদানে ভরপুর ম্যাজিক অয়েল এক কথায় আশ্চর্যভাবে আপনার ত্বকের উপর কাজ করে, এবং সারিয়ে তোলে ত্বকের বিবর্ণতা, কালো দাগ-ছোপ ইত্যাদি। আয়নায় নিজেকে দেখে আপনি আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠবেন আর আপনার অমূল্য ত্বকের প্রাকৃতিক উজ্জ্বলতা ফিরে পাবেন।
ONAL MANAGER : 09832177744 RADHA VR. STORE : 9830996352 (BARASAT), BIMBO ENTERPRISE : 9831003297 (BHAGAJATIN), A.S. MARKETING : 9339968227 (HOWRAH), MULLICK CENTER : 9836809039 (CENTRAL NEW MARKET), MALAXMI ENTR : 203265 (NAIHATI), TRIMURTI HERBAL : 9330560510 (BEHALA), M.M.TRADING : 9433546191 (BHAVANIPUR), S.ENTERPRISE : 9874024592 (HATHIBAGAN), RANI ENTERPRISE : 9332440770 (HABRA), UTSHO : 9088357095 (SODPUR), ROSENI & SHYANI : 303451 (KHADAKPUR), ARNAB AGENCY : 9474898722 (HALDIA), PAUL BROTHERS : 9830011848 (BELGHORIA), ANANT MARKETING : 9433085345 (SALT LAKE), GHOSH ENTR : 9007026808 (SONARPUR), BAGADIA BR : 9830442972 (WHOLESALE), SNEHA ENTR : 262397 (KACHARAPARA), K.M.CONCERN : 9051172698 (DUM DUM), K.D.SALES : 9830323395 (WHOLESALE), SREE GURU TRADERS : 9434394916 (BEHRAMPUR), DUTTATRYEN ENT : 9007009851 (HOOGHLY)
Nature's Essence Pvt. Ltd. (A Nanda Group Enterprise) An ISO 9001:2000 & GMP Certified Co.
80/11-B, Malviya Nagar, New Delhi – 110017 Tel: 011- 26673045, 26673067 Customer Care : 011-26673045 E-mail : info@naturesmagicworld.com
www.naturesmagicworld.com Contact for Beauty Tips 09830323395 (Ketan Desai)

Colours as beautiful as you

BRIGHT COLOURS
EVEN AFTER
40
WASHES
NEW
Sunlight
COLOUR GUARD
O&M 6382

ব্যবহার করেন, আপনাকে তাদের অনুসরণ করতে হবে তার কোনও প্রয়োজন নেই। ক্রেডিট লিমিট বেশি থাকলেই খরচের পরিমাণ বাড়াতে হবে তার কোনও মানে নেই। পছন্দসই জিনিস প্রয়োজন না হলেও ক্রেডিট কার্ড আছে বলেই কিনবেন না। পরে হলেও টাকাটা আপনাকেই দিতে হবে। নিজেকে সামলাতে না পারলে ক্রেডিট কার্ড না রাখাই ভাল।

মেডিক্যাল অ্যাসিসটেন্স

চিকিৎসা খরচের জন্যে অগ্রিম পরিকল্পনা হয়তো সম্ভব নয়। মাসিক আয় থেকে কিছু টাকা শুধুমাত্র মেডিক্যাল ইমার্জেন্সির জন্যে হয় তো রাখা যায়; কিন্তু কোনও কঠিন রোগ ধরা পড়লে এক নিমেষে সমস্ত হিসেব ভেস্তে যেতে পারে। যেভাবে চিকিৎসার খরচা বাড়ছে তাতে স্বাস্থ্য বিমা করা থাকলে নিশ্চিন্ত থাকবেন।

- বাড়ির প্রত্যেক সদস্যের জন্যে আলাদা করে বিমা করান। এতে সবার স্বাস্থ্য শুধু সুরক্ষিত থাকবে না, পলিসি থেকে কিছু ছাড়ও পাওয়া যেতে পারে।
- বিমা করালে আপনি ইনকাম ট্যাক্সে ছাড় পেতে পারেন। ফলে আপনার সেভিংসের পরিমাণও বাড়বে। বিমা করার আগে শর্তাবলি পড়ে নিন এবং জেনে নিন কোন ধরনের বিমা আপনার ক্ষেত্রে কার্যকর হবে।

অনেক সময় বিভিন্ন টেস্ট করানোর জন্যেও টাকা পাওয়া যায়, এই বিষয়ে বিশদ খোঁজখবর নিয়ে নিন। দাবি সংক্রান্ত পদ্ধতির সম্বন্ধে সচেতন থাকুন।

- অ্যাক্সিডেন্ট পলিসি করিয়ে রাখুন। অ্যাক্সিডেন্ট যে শুধু রাস্তায় হয় তা নয়, অফিসে এমনকী বাড়িতেও অ্যাক্সিডেন্ট হতে পারে। অ্যাক্সিডেন্ট হওয়া মানে আপনার ফিন্যান্সের ওপর দ্বিগুণ চাপ। এক দিকে ট্রিটমেন্টের জন্যে টাকা খরচ হয়, অন্যদিকে আয় ব্যাহত হয় কারণ আপনি কাজে যেতে পারেন না। অ্যাক্সিডেন্টের সময় অতিরিক্ত খরচকে নিয়ন্ত্রণ করতে অ্যাক্সিডেন্ট ইনশিওরেন্স ইজ় আ মাস্ট।

সঞ্চয়ের হিসেবনিকেশ

একটু একটু করে সেভ করতে করতেই কিন্তু ভবিষ্যতের ভান্ডার পূর্ণ হবে। নিজের বাড়ি করার স্বপ্ন, বিদেশ ভ্রমণের ইচ্ছে সবারই হয়তো থাকে। আর তার জন্যে আজ থেকে একটু একটু করে টাকা সাশ্রয় কার শুরু করুন। ৪টি ধাপে হিসেব কষে ফেলুন

- আগে থেকে প্ল্যান করুন
- খরচের একটা এস্টিমেট বানান
- ডেডলাইন ঠিক করুন
- সেই মতো টাকা জমান

মডেল: শায়না, কুশল, ঋষিতা
মেক-আপ: সুদীপ ভট্টাচার্য, ফোন: ৯৮৩০১২৪৬৮৩
পোশাক: প্যান্টালুনস, কাঁকুড়গাছি, ফোন: ২৩৬৪৯৩৫৯
লোকেশন: প্যান্টালুনস, কাঁকুড়গাছি, ছবি: বিবেক দাস

ফর্সা রঙ যারা সত্যিই ভালোবাসেন

শত শত মহিলার তাঁদের নতুন পাওয়া ফর্সা রঙের প্রেমে পড়েছেন ।

পারফেক্ট রেডিয়ান্স মুহূর্তেই স্কিন টোন হালকা করে দেয় এবং যে সব কারণে ত্বকের রঙ শ্যামলা হয় তাদের দূরে সরায়। এখন আর কোনোও দাগ, কালচে ছোপ, তৈলাক্ত ভাব ও রুক্ষতা নয়। আপনার ত্বকে আনে মুক্তের মত দিপ্তী আর স্কিন টোন সর্বত্র হয় সমান।

এটা আপনার ত্বকের ভেতরে গিয়ে প্রভাব দেখায়। ভিটামিন B3 ধিরে ধিরে স্কিন টোন আর দাগ ছোপ হালকা করতে থাকে অন্যদিকে SPF 11* শ্যামলা রঙ হওয়া থেকে দেয় সর্বোত্তম সুরক্ষা।
এটা আপনার ত্বকে নতুন পারফেক্ট উজ্জ্বলতা এবং পারফেক্ট ফর্সা রঙ বজায় রাখতে সাহায্য করে এবং সময়ের সঙ্গে তাল মিলিয়ে একে আরো ভালো করে।

''পারফেক্ট রেডিয়ান্স এমন এক প্রডাক্ট যেটা না হলে আমার চলেই না। সত্যি আশ্চর্যের বিষয় হল এটা দেখতে কত ন্যাচারাল আর কত দ্রুত ও সহজেই আমার মুখের স্কিনে মিশে যায়।''

এ্যাঞ্জেলা, মডেল

"আমি আমার মুখে মুহূর্তের মধ্যে নতুন উজ্জ্বলতা এবং স্কিন টোন যখন দেখি, তখন মনে হয় যেন এটা একটা যাদু। সব থেকে ভালো কথা হল এটা ব্যবহার করাও খুবই সহজ। কারন রোজ সকালে মেক-আপ করার মত অত সময় আমার থাকেনা।

নেহা শর্মা, উদ্যোগপতি"

কোরি বালিয়া

নাম করা মেক-আপ আর্টিস্ট

''পারফেক্ট রেডিয়ান্স হল একটা অল ইন্ অল প্রডাক্ট যা যে কোনও মুখে প্রভাব ফেলে, এর শেডস্ সুন্দর ভাবে ভারতীয় স্কিন টোনের সঙ্গে মেশে এবং ত্বকে আনে দারুন উজ্জ্বলতা। এটা লাগানো খুব সহজ কারন ত্বকের ড্রাই ও অসমান, দাগ ছোপ সব জায়গায় সমান ভাবে ছড়িয়ে যায় এবং প্রতিবার দেয় একই ফিনিশ।''

সুপার মডেল

অমৃত মাঘেরা তাঁর পারফেক্ট রেডিয়ান্স এক্সপিরিয়েন্স-এর কথা শেয়ার করতে চান:

"যে মুহূর্ত থেকে আমি পারফেক্ট রেডিয়ান্স ব্যবহার করলাম আমার ত্বকে উজ্জ্বলতা ফিরে এল। আমার এর লাইট টেক্স্চার আর এর ন্যাচারাল ফিনিশ খুব ভালো লাগে। ব্যবহার করতেও খুব সহজ আর আমার স্কিন দেখায় বিউটিফুল।"

''বেশির ভাগ ফাউন্ডেশন-এর ক্ষেত্রে, ব্যবহার কারে আমার লুকে কেমন যেন একটু আর্টিফিশিয়াল ভাব এনে দেয়। কিন্তু পারফেক্ট রেডিয়ান্স-এর তুলনায় নেই।''

পূজা খান্না, গৃহিণী

''আজকাল আমার দুঐজন বান্ধবী পারফেক্ট রেডিয়ান্স-এর প্রেমে পড়ে গেছে, একেবারে আমারই মত। কিন্তু এখন এটা ছাড়া পোশাক পরাটা যেন অসম্পূর্ণ বলে মনে হয়।''

শিল্পা পাঠক, হোটেল এক্জিকিউটিভ

95%**
ভারতীয় মহিলারা স্বীকার করেন যে এটা তাঁদের রঙ চোখে পড়ার মত ফর্সা করে দেয়।

96%**
স্বীকার করেন যে এটা তাঁদের ত্বক উজ্জ্বল করে দেয়।

*ইন্-ভিট্রো সমীক্ষা।
**যে সমস্ত মহিলা এই দাবির সাথে একমত তাদের শতকরা হিসাব। 204 জন মহিলাদের উপর করা কন্জিউমার টেষ্ট।

স্কিন লাইটেনিং ফাউন্ডেশন

✦ব্রাইটেনিং পার্লস ✦SPF 11*

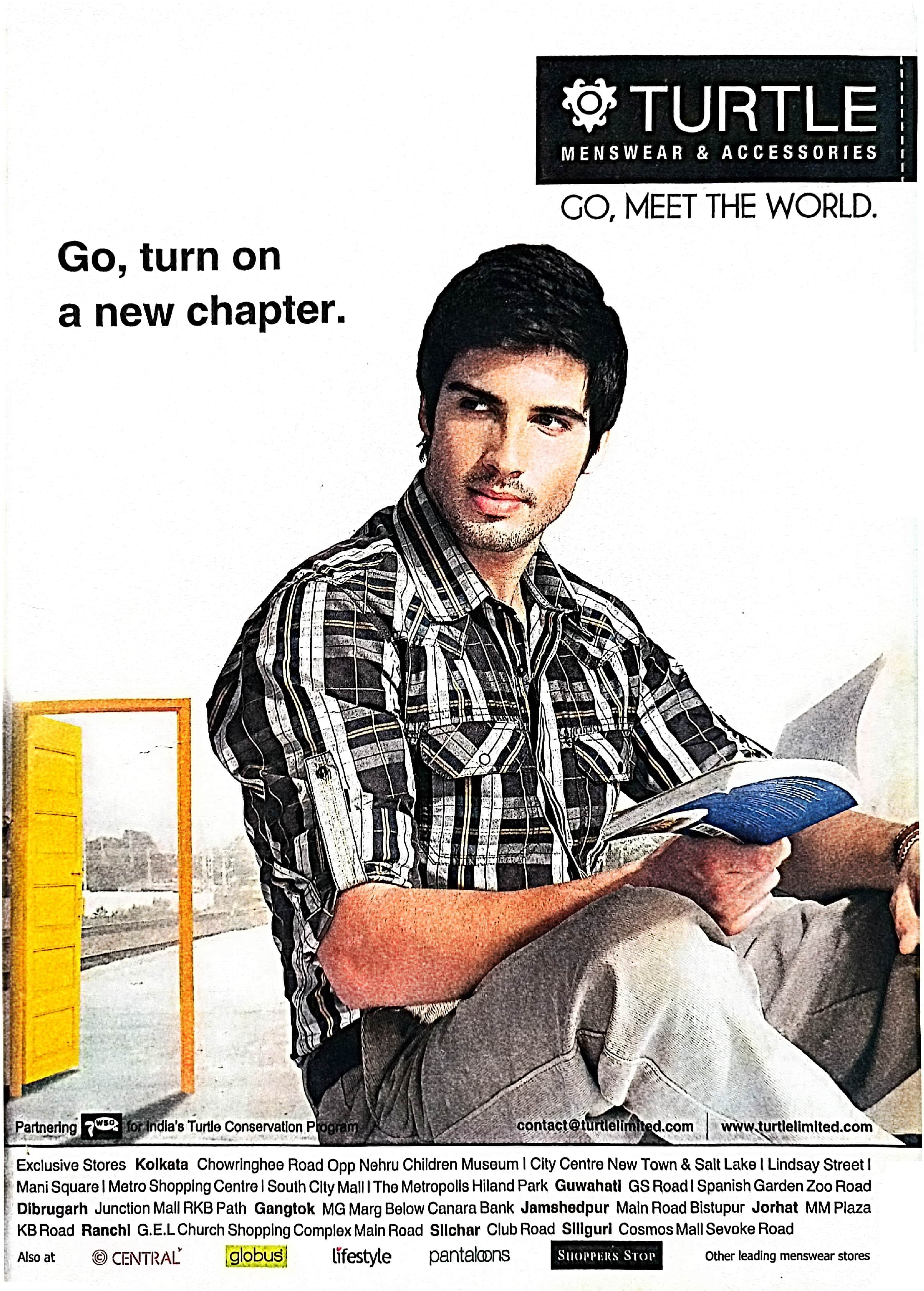
ADVT

লিনেন, মটকা ও তসর

পুজোর বাজার নিশ্চয় শুরু করে দিয়েছেন। শপিংয়ে যাওয়ার আগে জেনে নিন নতুন কিছু শাড়ির সন্ধান।

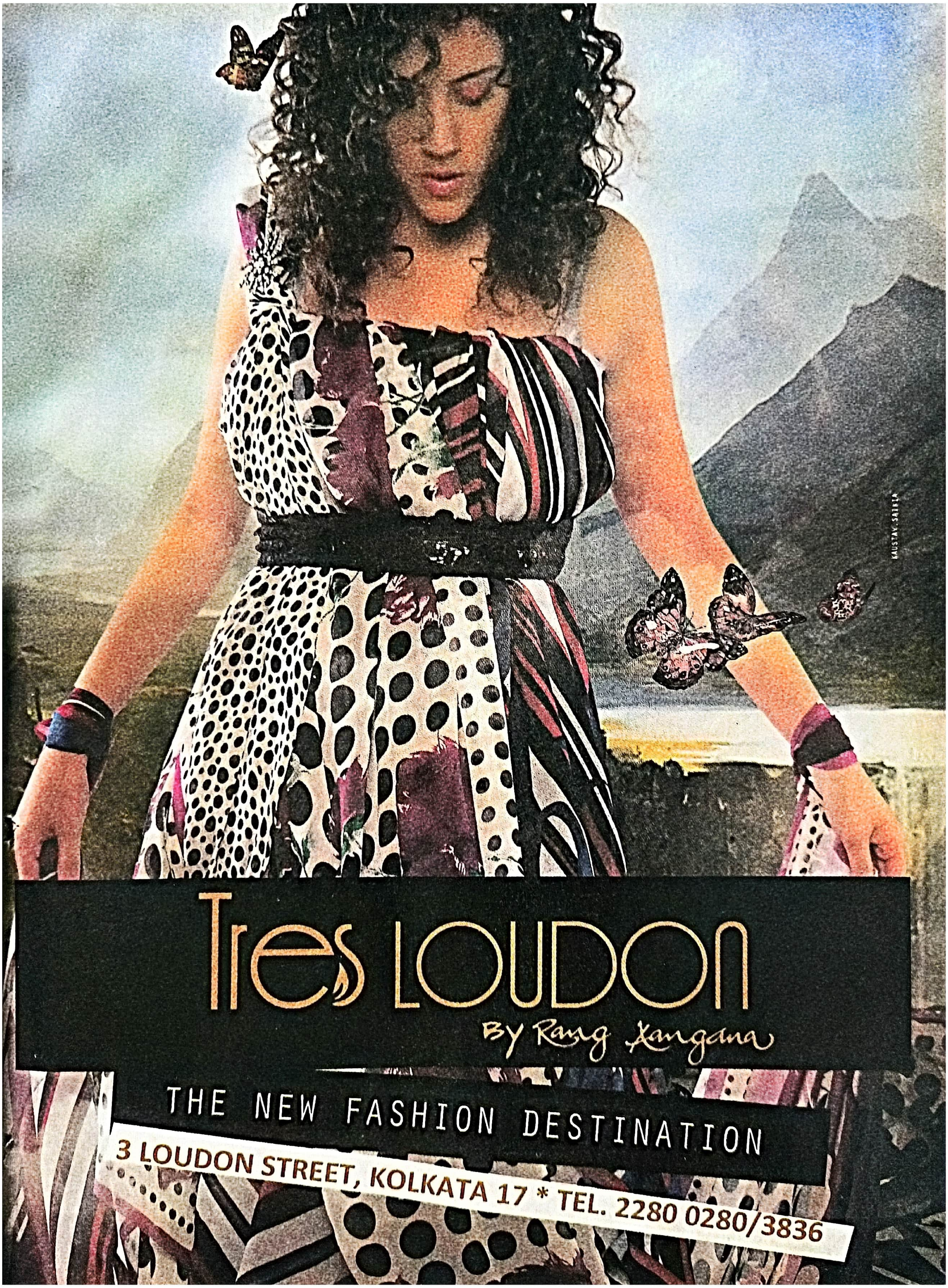
সাদা জমির লিনেনের শাড়িতে ট্র্যাডিশনাল লাল টেম্পল বর্ডার। সঙ্গে প্রিন্টেড তসরের ব্লাউজ় এবং লাল আনইভেন স্টোন ও সিলভার জুয়েলারির অনন্য কম্বিনেশন।

কবিতা শাড়ি কালেকশন, ফোন: ৯৮৩৬৯০৭৫৭৩


TURTLE
MENSWEAR & ACCESSORIES
GO, MEET THE WORLD.
Go, turn on
a new chapter.
Partnering for India's Turtle Conservation Program
contact@turtlelimited.com
www.turtlelimited.com
Exclusive Stores **Kolkata** Chowringhee Road Opp Nehru Children Museum | City Centre New Town & Salt Lake | Lindsay Street | Mani Square | Metro Shopping Centre | South City Mall | The Metropolis Hiland Park **Guwahati** GS Road | Spanish Garden Zoo Road **Dibrugarh** Junction Mall RKB Path **Gangtok** MG Marg Below Canara Bank **Jamshedpur** Main Road Bistupur **Jorhat** MM Plaza KB Road **Ranchi** G.E.L Church Shopping Complex Main Road **Silchar** Club Road **Siliguri** Cosmos Mall Sevoke Road
Also at
CENTRAL
globus
lifestyle
pantaloons
SHOPPERS STOP
Other leading menswear stores

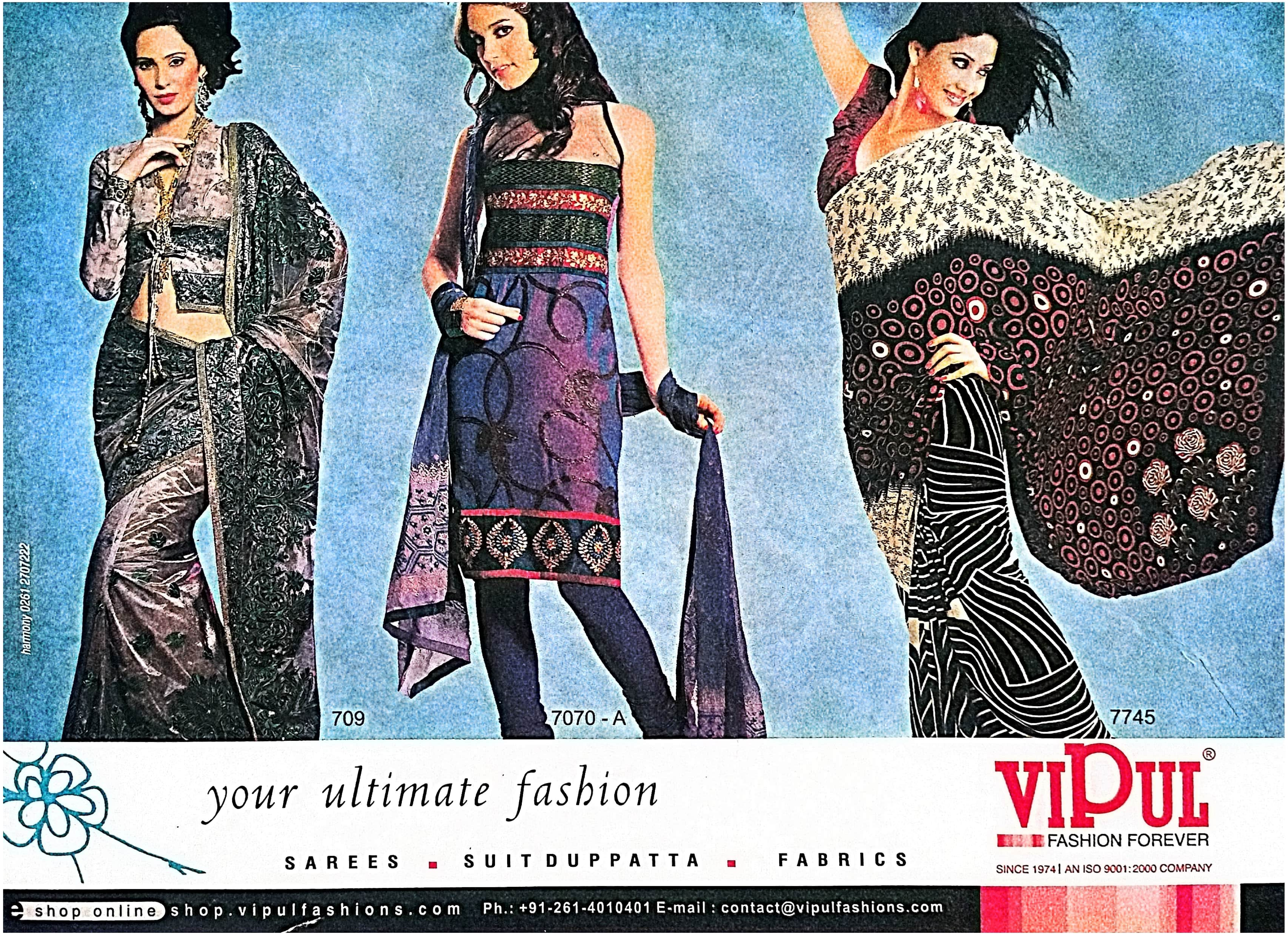
তসর, মটকা ও
কর্ডের উইভ করা
গ্রিনিশ-গ্রে জমির
এই শাড়ির আঁচলটি
মটকার। আঁচল টাই
অ্যান্ড ডাই করা
সুতো দিয়ে উইভ
করা হয়েছে এবং
তার ওপরে অ্যাসিড
পেন্টের সাহায্যে
ফ্লোরাল মোটিফ
করা হয়েছে।

ডিজাইনার'স কানেকশন, ফোন: ৯৮৩০৮৮২৯৮০


Tres LOUDON
THE NEW FASHION DESTINATION
3 LOUDON STREET, KOLKATA 17 * TEL. 2280 0280/3836

মটকা ও তসরের
জমির এই শাড়িতে
টুইস্টেড কটন সুতো
দিয়ে পাড় বোনা
হয়েছে। আঁচলটি
মটকার। স্নাফ কালার
জমির সঙ্গে ফুশিয়া
এবং অরেঞ্জের
স্ট্রাইকিং কালার
কম্বিনেশন সত্যিই
নজর কাড়ে।

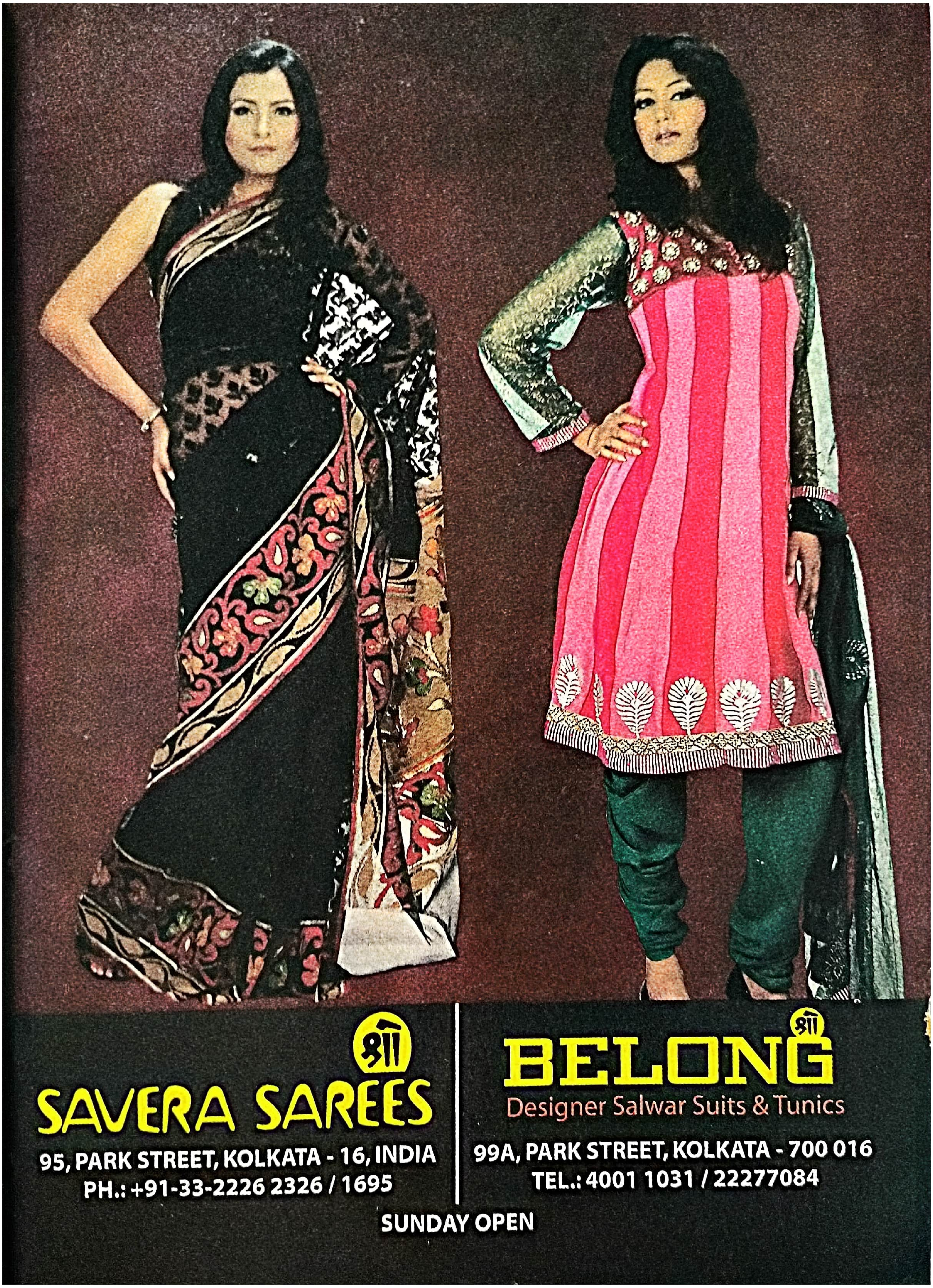
ঝরোনা'স, ফোন: ৯৮৩০০৪৪২৫৮



harmony 0261 2707222
709
7070 - A
7745
your ultimate fashion
SAREES ▪ SUIT DUPPATTA ▪ FABRICS
VIPUL®
FASHION FOREVER
SINCE 1974 | AN ISO 9001:2000 COMPANY
shop online shop.vipulfashions.com Ph.: +91-261-4010401 E-mail : contact@vipulfashions.com

মেরুন হ্যান্ড উভেন কটন সিল্কের এই শাড়িটির বিশেষত্ব হল এর টেক্সচার। ছিমছাম এই শাড়িটিতে নজর কাড়ে রঙের সাটল ব্যবহার। এর সঙ্গে বড় সিলভার নেক পিস এবং কোয়ার্টার্ড স্লিভ ব্লাউজ় নিঃসন্দেহে অ্যাডেড স্টাইল কোশেন্ট।

মডেল: নিবেদিতা, শতরুপা
মেক-আপ: অভিজিৎ চন্দ
ফোন: ৯৮৩০৬৮৮৮৯০
ব্লাউজ়: পারমিতা বন্দ্যোপাধ্যায়
ফোন: ৯৯০৩৩৮৩১৩৯
ছবি: ইন্দ্রনীল মুখোপাধ্যায়
লোকেশন: সুইসোতেল


श्री
SAVERA SAREES
95, PARK STREET, KOLKATA - 16, INDIA
PH.: +91-33-2226 2326 / 1695
श्री
BELONG
Designer Salwar Suits & Tunics
99A, PARK STREET, KOLKATA - 700 016
TEL.: 4001 1031 / 22277084
SUNDAY OPEN

কোন কাটের পোশাক মানাবে বুঝতে পারছেন না? হাজারো ফ্যাব্রিকের ভিড়ে দিশেহারা? ফিটেড ড্রেস পরতে মন চায় কিন্তু স্বচ্ছন্দবোধ করেন না? এমন নানা সমস্যার সমাধানে ডিজ়াইনার সব্যসাচী মুখোপাধ্যায়।

ট্র্যাডিশনালি গর্জাস

আমার বয়েস ২৫। উচ্চতা ৫ ফুট ৪ ইঞ্চি। ফরসা। ওয়েস্টার্ন পোশাকেই বেশি স্বচ্ছন্দবোধ করি। কিন্তু সামনেই দিদির বিয়ে। কীভাবে সাজলে ভাল লাগবে?
অদ্রিজা দত্তগুপ্ত, হাজরা, কলকাতা

উত্তর: দিদির বিয়ে মানে তো দারুণ মজা। আনন্দ, উৎসব, হইচই, সব মিলিয়ে বেশ একটা জমজমাট ব্যাপার। আর দিদির বিয়েতে তো নিশ্চয়ই আপনি স্ট্যান্ড আউট করতে চাইবেন। আপনাকে যেহেতু সবাই সব সময়ে ওয়েস্টার্ন আউটফিটে দেখেই অভ্যস্ত, তাই দিদির বিয়েতে একেবারে খাঁটি ট্র্যাডিশনাল সাজে সবাইকে চমকে দিন। যেহেতু এখনও বেশ ভালই গরম আছে তাই স্বচ্ছন্দে আপনি বেছে নিতে পারেন, কোনও প্রাদেশিক সুতির শাড়ি কিংবা বাংলার তাঁতের শাড়ি। সে ক্ষেত্রে চাইলে কেরলা কটনও পরতে পারেন। তার সঙ্গে ঘাড়ের কাছে খোঁপা করে চাঁপা ফুল লাগিয়ে নিতে পারেন। সঙ্গে সোনার গয়না ইজ় আ মাস্ট। কিংবা একটা সুন্দর ঢাকাই শাড়িও বেছে নিতে পারেন। সে ক্ষেত্রেও ওই একই কথা বলব, ঢাকাই শাড়ির সঙ্গেও একেবারে ট্র্যাডিশনাল সোনার গয়না ছাড়া অন্য কিছুই মানাবে না। ঢাকাই শাড়ির সঙ্গে ব্রোকেডের ব্লাউজ় পরলে আরও গর্জাস লাগে। যদি দিদির বিয়েতে নেহাতই সুতির শাড়ি পরার আইডিয়াটা পছন্দ না হয় তা হলে বেনারসি শাড়িও পরতে পারেন। তবে বেনারসি পরলে খুব বেশি গয়না পরবেন না। শুধু কানে ভারী, ট্র্যাডিশনাল ঝুমকো অথবা কানবালা পরতে পারেন।
মডেল: তিলোত্তমা, মেক-আপ: নবীন দাস, ফোন: ৯৮৩১২৩৩৬১৮, গয়না: এ সরকার, ফোন: ৪০৩০-১৭১১, শাড়ি: প্রিয় গোপাল বিষয়ী, ফোন: ২৪৬৫-৮২৪৬, লেপাক্ষী, দক্ষিণাপন, ফোন: ২৪২৩-৭৬২৫, খাদি সিল্ক এম্পোরিয়াম, দক্ষিণাপন, ফোন: ২৪২৩-৭১৭৬, ব্লাউজ়: ফ্যাব ইন্ডিয়া, সাউথ সিটি মল, ফোন: ৪০৬৫- ৩১৮৪, ছবি: বিবেক দাস

bajaj
॥শারদ শুভেচ্ছা॥
300% ALMOND ADVANTAGE
bajaj ALMOND DROPS NON STICKY HAIR OIL WITH VITAMIN-E
bajaj ALMOND DROPS HAIR OIL
আপনার চুলে পুষ্টি জোগান বাজাজ আমণ্ড ড্রপ্‌স'এর সাহায্যে। এতে আছে 300% বেশি ভিটামিন ই, যা আপনার চুল গোড়া
থেকে মজবুত করে আর তা' আরো অপরূপ ক'রে তোলে। এখন আপনি সবচেয়ে হালফ্যাশনের কায়দায় অনায়াসেই চুলে
স্টাইলের ছোঁয়া আনতে পারেন। তাই এবার দুর্গাপুজোর আনন্দে মেতে উঠুন স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কেশবিন্যাসের বাহারে।
DRAFTFCB + ULKA 011573BEN

শিফন শাড়িতে
নতুনত্বের ছোঁয়া।
লাইম ইয়েলো ও
ব্লুয়ের বিভিন্ন শেডের
ভার্টিকাল স্ট্রাইপের
সঙ্গে জিওমেট্রিকাল
প্রিন্টেড বর্ডার।

শিফনের সাদা কলিদার
কামিজ়ের হেমলাইনে রেড
প্যাচ ওয়র্ক করা হয়েছে।
সঙ্গে স্কিন কালার সি-থ্রু
চুড়িদার। ট্র্যাডিশনাল ইয়েট
স্টাইলিশ।

ইনোভেটিভ স্টাইল

বিখ্যাত ফ্যাশন ডিজ়াইনার
মনীশ মলহোত্রার এক্সক্লুসিভ
কালেকশনে একই সঙ্গে নজরে
পড়ে ইস্টার্ন ও ওয়েস্টার্নের
ইনোভেটিভ ডিজ়াইন।

স্যাটিন গোল্ড
যোধপুরি
ট্রাউজ়ার্সের সঙ্গে
সিক্যুইন ওয়র্ক করা
স্যাটিনের গোল্ডেন
টিউব টপ।

অতি প্রিয় সেই চেনা স্পর্শে ছোট্ট সোনার দুষ্টু হাসির 100 বছর পুর্তি

জনসন্স বেবি-তে, আমরা বিশ্বের সবচেয়ে মধুর, কোমল আর পবিত্র ভাষা অর্থাৎ '*ভালোবাসার ভাষা*'-র 100 তম বর্ষপুর্তি পালন করছি। কারণ আমরা 100 বছর ধরে, 173 টি দেশ জুড়ে এই ভাষায় কথা বলে আসছি। এটি হল সেই একমাত্র সার্বজনীন ভাষা, যে ভাষায় বিশ্বব্যাপী মা ও শিশু কথা বলে।

100
CELEBRATING 100 YEARS OF THE LANGUAGE OF LOVE
Johnson's baby
SEPTEMBER 2010

www.johnsonsbaby.in/languageoflove-এ আপনার '*ভালোবাসার ভাষা*' মুহূর্ত আমাদের সঙ্গে ভাগ করে নিন আর আমাদের এক মাস ব্যাপী উৎসব পালনে এখন শামিল হোন।

*T&C Apply

ডিপ ভি-নেক মাল্টি কালারড জিওমেট্রিক প্যাটার্নের এই শর্ট ড্রেসটি নিঃসন্দেহে অভিনব।

অ্যান্টিক গোল্ড হট প্যান্টের সঙ্গে লং ফ্লোয়িং মস গ্রিন ইনোভেটিভ জ্যাকেট।

সৌজন্য: ল্যাকমে ফ্যাশন উইক, ২০১০
ছবি: পবিত্র দাস

ইনোভেটিভ অরেঞ্জ কামিজের সঙ্গে সি-থ্রু চুড়িদার। নজর কাড়ে কামিজের ওপরের অংশে করা এমব্রয়ডারি ও সিক্যুইন ওয়র্ক।

Johnson's baby®
হিমেল শীতের রাতে
মায়ের উষ্ণ-কোমল
আলিঙ্গনের 100 বছর পুর্তি
জনসন্স বেবি-তে, আমরা বিশ্বের সবচেয়ে মধুর, কোমল আর পবিত্র ভাষা অর্থাৎ 'ভালোবাসার ভাষা'-র 100 তম বর্ষপুর্তি পালন করছি। কারণ আমরা 100 বছর ধরে, 173 টি দেশ জুড়ে এই ভাষায় কথা বলে আসছি। এটি হল সেই একমাত্র সার্বজনীন ভাষা, যে ভাষায় বিশ্বব্যাপী মা ও শিশু কথা বলে।
100
CELEBRATING 100 YEARS OF THE LANGUAGE OF LOVE
Johnson's baby®
SEPTEMBER 2010
www.johnsonsbaby.in/languageoflove-এ আপনার 'ভালোবাসার ভাষা' মুহূর্ত আমাদের সঙ্গে ভাগ করে নিন আর আমাদের এক মাস ব্যাপী উৎসব পালনে এখন শামিল হোন।
*T&C Apply

পেনশন প্ল্যান

ভবিষ্যতের আর্থিক স্বাচ্ছন্দ্য সুনিশ্চিত করতে পেনশন প্ল্যানের জবাব নেই। বিশেষত সিনিয়র সিটিজেনের জন্যে এটি আদর্শ স্কিম।

টাকা পয়সা

চাকরি পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ভবিষ্যতের কথাও ভেবে ফেলা উচিত। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দায়-দায়িত্ব পালন করতে করতে রিটায়ারমেন্টের কাছে পৌঁছে দেখা যায়, নিজের জন্যে আর কিছু ভাবা হয়নি। অবসর জীবনে পেনশনের নিশ্চয়তা থাকলে জীবনটা সুখে কাটানো যায়। নিজের ইচ্ছেটাও অন্যের কাছে বন্ধক রাখতে হয় না। চাকরি জীবনের শুরু থেকে পরিকল্পনা করে যদি এই ধরনের স্কিমে যাওয়া যায় তাহলে অবসর জীবন আপনার কাছে হয়ে উঠবে আশীর্বাদ। সরকারি-বেসরকারি অনেক সংস্থারই এধরনের প্ল্যান আছে।

লাইফ কভারেজ নিয়ে ৬০ বছর বয়সে রিটায়ারমেন্ট বেনিফিট

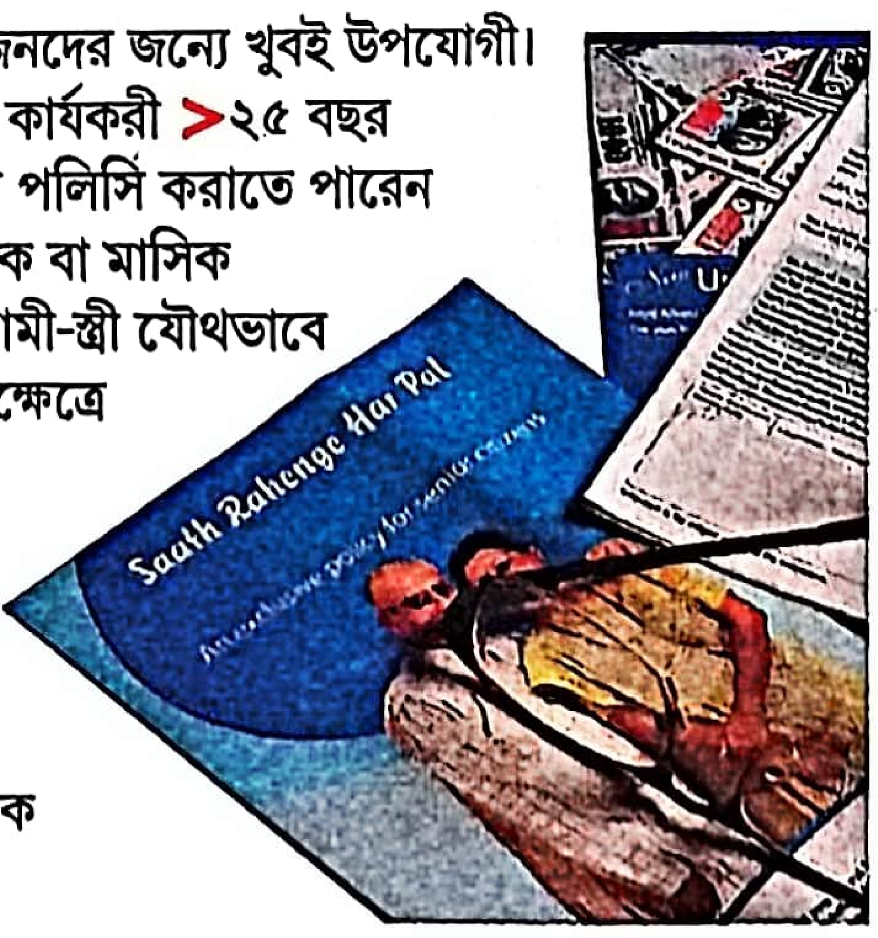
বয়স	মাসিক প্রিমিয়াম	মাসিক পেনশন		কমিউট ভ্যালু
		কমিউটেশন ছাড়া	কমিউটেশন নিয়ে	
৩০ বছর	২৫০ টাকা	৪৬৭৪ টাকা	৩৫০৫ টাকা ৫৭ পয়সা	১০৭,২০৪ টাকা
৪০ বছর	২৫০ টাকা	১৯৫৮ টাকা ৬৬ পয়সা	১৪৭৯ টাকা	৪৪,৯২৪ টাকা
৫০ বছর	২৫০ টাকা	৫৬৬ টাকা ০৪ পয়সা	৪২৪ টাকা ৫৩ পয়সা	১২,৯৮২ টাকা

লাইফ কভারেজ ছাড়া ৬০ বছর বয়সে রিটায়ারমেন্ট বেনিফিট

বয়স	মাসিক প্রিমিয়াম	মাসিক পেনশন		কমিউট ভ্যালু
		কমিউটেশন ছাড়া	কমিউটেশন নিয়ে	
৩০ বছর	২৫০ টাকা	৬৩৬০ টাকা ৬৩ পয়সা	৪৭৭০ টাকা ৬৩ পয়সা	১৪৫,৮৮৬ টাকা
৪০ বছর	২৫০ টাকা	২৩১৯ টাকা ৪৮ পয়সা	১৭৩৯ টাকা ৬১ পয়সা	৫৩,১৯৯ টাকা
৫০ বছর	২৫০ টাকা	৬০৪ টাকা ৮৮ পয়সা	৪৫৩ টাকা ৬৬ পয়সা	১৩৮৭৪ টাকা

প্ল্যানের খুঁটিনাটি

>পেনশন প্ল্যান সিনিয়র সিটিজেনদের জন্যে খুবই উপযোগী। এ ক্ষেত্রে জীবন সুরক্ষা প্ল্যান খুব কার্যকরী >২৫ বছর বয়স থেকে ৬০ বছর বয়স পর্যন্ত পলিসি করাতে পারেন >বাৎসরিক, ষাণ্মাসিক, ত্রৈমাসিক বা মাসিক কিস্তিতে টাকা দিতে পারেন >স্বামী-স্ত্রী যৌথভাবে এই পলিসি করাতে পারেন >এক্ষেত্রে পলিসিহোল্ডারের অবর্তমানে অপরজন ৫০% পেনশন পাবেন >একবারেও পলিসির পুরো টাকা দিয়ে দিতে পারেন >ট্যাক্স ছাড় পাওয়া যায়। >পলিসিহোল্ডার আজীবন মাসিক পেনশন পাবেন।



সানন্দা সলিউশন

বাড়ির চাবি ভুলে গেলে

সকালে অফিস যাওয়ার তাড়াহুড়োয় চাবিটা ঘরে ফেলেই দরজাটা বন্ধ করে দিয়েছেন বা বিকেলে বাড়ি ফিরে দরজা খুলতে গিয়ে দেখেন, চাবি ব্যাগের মধ্যে নেই, বাড়ির মধ্যেই রয়ে গিয়েছে। হাজার টানাটানি করেও দরজা আর খুলছে না। কোনও জানলাও খোলা নেই, যে তার মধ্যে দিয়ে ঢোকার চেষ্টা করবেন। চাবিওয়ালা খুঁজে আনতে আনতে আরও ঘণ্টাখানেকের অপেক্ষা। বিরক্তি, নিজের ওপর রাগ হওয়া একেবারেই স্বাভাবিক। নিজেকে খুব দায়িত্বজ্ঞানহীন মনে হতেই পারে। টেনশনের চোটে তখন আর মাথা কাজ করে না। কী করব, কাকে ডাকব ভাবতে ভাবতে একেবারে নাজেহাল অবস্থা। এইরকম ঘটনা বোধহয় আমাদের প্রত্যেকের জীবনেই একবার না একবার ঘটেছে। তবে আগে থেকে যদি একটু সাবধান এবং সতর্ক থাকা যায়, তা হলে এই ধরনের ঘটনা এড়ানো যেতে পারে।

কী করবেন

>সবসময় চাবির একটা ডুপ্লিকেট সেট বানিয়ে রাখবেন। একটা ডুপ্লিকেট চাবি সবসময় আপনার সঙ্গে রাখুন। যে পার্স বা ব্যাগ আপনি সবসময় ক্যারি করেন, সেখানে এই ডুপ্লিকেট চাবি রাখুন। খুব প্রয়োজন না হলে, এই চাবি কখনওই ব্যাগ থেকে বার করবেন না। বাড়ির অন্যান্য সদস্যদেরও এক সেট করে চাবি রাখতে বলুন।

>বাড়ির চাবি সম্পূর্ণ আলাদা কি-রিংয়ে রাখুন। আলমারি বা অন্যান্য কোনও চাবির সঙ্গে রাখবেন না, তা হলে ভুলে যাওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যাবে।

>যদি সম্ভব হয় আরও একটা ডুপ্লিকেট চাবি বাড়ির বাইরে বিশ্বস্ত প্রতিবেশি বা বন্ধুর বাড়িতে রেখে যেতে পারেন আপনি বা আপনার পরিবারের সদস্যরা ছাড়া আর কাউকে জানাবেন না যে চাবি অন্য কোথাও রেখেছেন। আরও ভাল হয় যদি আপনি এবং আপনার প্রতিবেশি বা বন্ধু নিজেদের মধ্যে চাবি এক্সচেঞ্জ করে নেন। সেক্ষেত্রে আপনারা দু'জনেই নিশ্চিন্ত থাকতে পারবেন। কখনও যদি ব্যাগ হারিয়েও বা যায়, তা হলে এই চাবির সাহায্যে বাড়িতে ঢুকতে পারবেন।

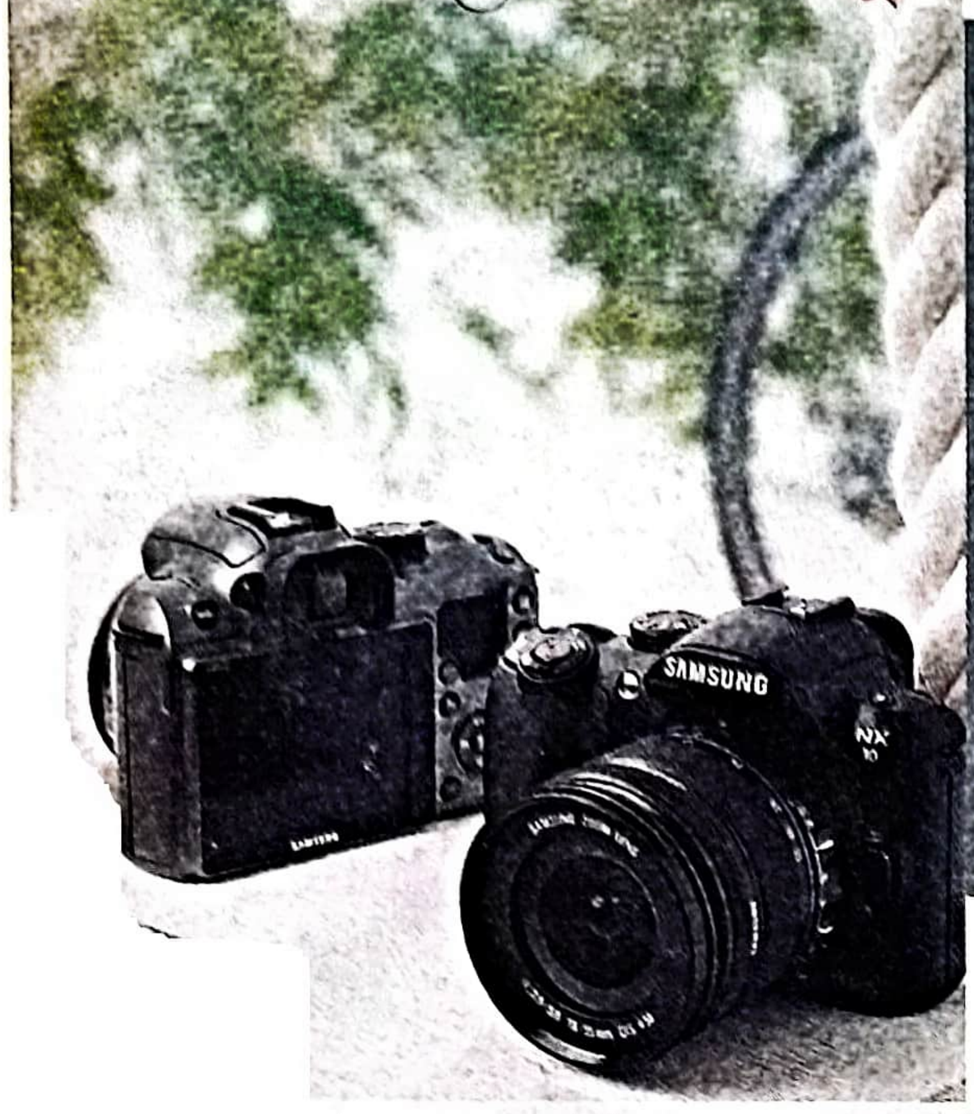
>প্রায়ই যদি এরকম অভিজ্ঞতা হয় তা হলে, দরজায় অটোমেটিক সিকিউরিটি এন্ট্রি লাগাতে পারেন। এই সিস্টেমে আপনাকে একটা পাসওয়ার্ড টাইপ করতে হবে। পাসওয়ার্ড টাইপ করলে এই ধরনের দরজা এমনিই খুলে যাবে। এটা একটু খরচসাপেক্ষ পদ্ধতি ঠিকই, তবে চাবি রাখার কোনও ঝামেলা থাকবে না। আপনি অনেকটা নিশ্চিন্ত থাকতে পারবেন।

>বাড়ির অন্যান্য সদস্যদের ফোন করে জানান। হতে পারে অন্য কারওর কাছে কোনও চাবি থাকতে পারে, বা তাঁরা কোনও উপায় দিতে পারে। আপনার স্বামী বা অন্য কাউকে বলুন চাবিওয়ালা সঙ্গে করে নিয়ে আসতে, তবে ততক্ষণ আপনাকে অপেক্ষা করতেই হবে। আর যদি খুব ইমারজেন্সি থাকে, অন্য কোনও এন্ট্রি পয়েন্ট না থাকে, তখন দরজার লক কাটা ছাড়া অন্য কোনও উপায় থাকবে না।

ছবি: বিবেক দাস

MODICARE
Live Your Dreams
Beautiful Skin!
Beautiful You!
Essensual 20 Nourishing Day Cream
• Reduces skin irritation caused by sun rays
• Maintains moisture balance of skin
• Nourishes skin
essensual20™
SMS 'CALL' to 56070 for information
For more information, contact:
DELHI: 011-41672592-4 | MUMBAI: 022-42911907-8 | BANGALORE: 080-41509242-3 | KOLKATA: 033-40026200
www.modicare.com
Products available with Modicare Consultants
100% satisfaction guaranteed or your full money refunded

সানন্দা বাজারে নতুন

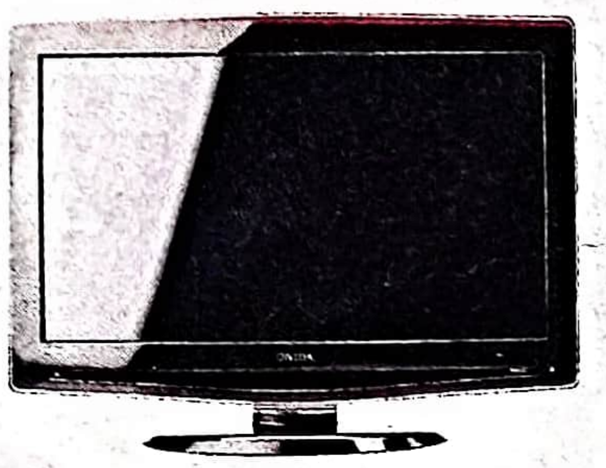


নেকস্ট জেনারেশনের জন্য 'স্যামসাং' বাজারে এনেছে ইনোভেটিভ টেকনোলজির নানা ক্যামেরা। অত্যাধুনিক এই ডিজিটাল ক্যামেরা বাজারে পাওয়া যাচ্ছে ৩১ ধরনের মডেলে। দাম ৬,৯৯০ থেকে ৪৪,৯৯০ টাকা।

GS290 GS500V

ইয়াং জেনারেশনের জন্য 'এল জি' তাদের মনের মতো নকশা-বাহারে বাজারে এনেছে দুটি সোশিয়েবল ফোন—'কুকি ফ্রেশ' এবং 'কুকি প্লাস'। দাম ৬,১৯৯ টাকা এবং ৭,৯৯০ টাকা।

মহিলাদের প্রি এবং পোস্ট নেটল কেয়ারের কথা মাথায় রেখে 'ভিএলসিসি' বাজারে এনেছে এক নতুন প্রডাক্ট, 'শেপ আপ মমজ়।' পাওয়া যাচ্ছে ১০০ মিলিলিটার প্যাকে। দাম ৪২৫ টাকা।



'ওনিডা' বাজারে নিয়ে এসেছে অতি আধুনিক কারিগরি, প্রযুক্তিতে তৈরি '৩২ ডায়মন্ড-কে ওয়াই রকি এলসিডি' টিভি। অত্যাধুনিক, স্মার্ট, মনপসন্দের এই টিভির দাম ৩৮,৯৯০ টাকা।

বাহারি আইটেম

বাজারে এখন পাওয়া যাচ্ছে অত্যাধুনিক কারিগরি-নকশার নোটবুক, নেটবুক, ক্যামেরা, টিভি থেকে শুরু করে মহিলাদের সৌন্দর্যচর্চার মাসকরা, স্ট্রেচ মার্ক ফ্যাডিং-টোনিং ক্রিম, ময়শ্চারাইজ়ার লিপ কালার! পছন্দ করে নিন আপনার প্রয়োজনের প্রিয় জিনিসটি।

মহিলাদের চোখ সুন্দর, আকর্ষণীয় করে তুলতে, তাতে আরও পারফেক্ট লুক দিতে 'অ্যাভন' বাজারে এনেছে নতুন এক 'সুপারএক্সটেন্ড মাসকারা।' দাম ৩৮৫ টাকা।

স্টাইলিশ ব্র্যান্ড 'গেটওয়ে' বাজারে এনেছে আলট্রা-স্মল ফর্মে, অতি আধুনিক, স্মার্ট ডিজ়াইনের কনজ়িউমার নোটবুক, নেটবুক। চার ধরনের মডেলে। দাম এলটি-২১-এর ২২,১৫৪, এভি-৪৯-এর ৩৭,৭৯৯, এনভি-৫৯-এর ৩৯,৩৭৪ এবং ৪৮,২৯৯ টাকা।

রূপসচেতনাদের ঠোঁট আরও সুন্দর, আকর্ষণীয় করে তুলতে 'লোটাস হার্বাল' বাজারে নিয়ে এসেছে এক নতুন ময়শ্চারাইজ়ার লিপ কালার—'ফ্লোরাগাম।' দাম ২৯৫ টাকা।

পারিপার্শ্বিক নানা পরিস্থিতির মধ্যেও ত্বককে সুন্দর, সুরক্ষিত করে রাখতে 'পন্ড'স এজ মিরাকেল' বাজারে এনেছে অ্যান্টি এজিং...এজ ফাইটিং সিরাম। ৩০ মিলিলিটার এই প্যাকের দাম ৬৯৫ টাকা।

খুশির রঙে রঙিন, পিট্টি চির নবীন ॐ
100% COTTON
8217
8287
8288
8280
3 Pc Salwar Suits also available
PITTY® SAREES
PAKKA RANG UCHIT DAAM
Only-4-U
5.50 Mtr Rs. 395/- M.R.P.
with B.P. Rs. 445/- M.R.P.
(In West Bengal)
KOLKATA : Alambajar Annapurna Bastra Kutir 9830711258 Baghajatin Gita Store 24139652 Baguihati Saha Brother's 9874279210 Bansdroni Bisheswar Bastralay 9239262395 • Maa Mansha Bastralay 9831734088 Barasat Sri Guru Bastralay P Ltd 830240017 Baruipur Naba Sriniketan 9339772449 • Radheshyam Bastralay 9748026252 Batanagar Sukhendu Bastralay 9331841230 Behala New Indian Silk House 9831819252 • Ram Krishna Textile 9836783959 • Ranjit Saree Niketan 9903014021 Belgaria Sri Krishna Variety Store 9330655301 • Variety Cloth Store 9331049100 Beliaghata Shradhanjali 9830425224 Birati Sumanalay 9339759103 College St Adi Mohinimohan Kanjilal 9874057094 CollegeSq Apsara 22190014 • Lakhinarayan Store 9830078101 Dharamtala Shree Jaydayal Nandkishore 9831354467 Dumdum Gobind Bastralay 25461056 Dunlop Janardan Store 9831225130 Garden Reach Parichhad Bhawan 9830050516 Garia Pooja Plaza 24308534 Gariahat Dippandita 24642063 • Select Store Agencies 24644437 • Traders Assembly 9231342734 Gorabazar Jasoda Bastralay 9830626939 Hathi Bagan Adi Hindusthan Textile 25553066 Jadavpur Kaliganga Bastralay 24727945 Kudghat Matri Bastralay 9830193265 Mouchi Bajar Paul Saree Center 23566212
For Push Seller's Showroom at Burrabazar Tel.No. 22181861 / 32471078 / 32949167 / 64519167

এছাড়াও আরও 'নজর কাড়া' ডিজাইনের জন্য ডিলারের কাছে যোগাযোগ করুন

ওঁ

৩ পিস সালোয়ার স্যুট ও পাওয়া যায়

Kamal Chokda 5.50 Mtr Rs. 340/- M.R.P. with B.P. Rs. 390/- M.R.P.
(In West Bengal)

PITTY ®
SAREES
PAKKA RANG UCHIT DAAM

New Market Kanak Mandir 9830146136 **Nongi** New Indian Silk 9330961058 **Sonarpur** Rajlakhi Bastralay 9831414898 **Tollygunj** New Panchhanan Bastralay 9836607912 **HOWRAH : Andul** Shardhanjali 26697775 **Howrah Hat** N.K.Bohra 9748895879 **Ramrajtalla** Baba Taraknath Bastralay 9874880757 **Salkia** Shyam Sundar Bastralay 9830682768 **WEST BENGAL : Alipurdwar** Das & Co. 255961 **Asansole** B.N.Ghanty & Co 2202915 • Tant Gharana 9434163875 **Aurangabad** Raichandra Rajendra Kr 9475418181 **Badurla** Tanusri Bastra Bastralay 9732419067 **Bagula** Shree Niketan 273196 **Balurghat** Dhanpatrai Kishangopal 9434194452 **Bangaon** Gitanjali Bastralay 9735261141 **Bankura** Kesheo Textile 9434000294 **Barakar** Sukanto 2521900 **Barrackpur** Shree Pujarini 25925158 **Benacheti** G.C.Dalal & Co. 9434061912 **Berhampur** Adhunik Bastra Bhandar 8972820394 **Berhampur** Shree 9851364745 **Bethuadiary** Siddeswari Bastralay 9932274299 **Bishnupur** Biharilal Jalan 9434474456 **Bolepur** Purbasa 9434177215 **Burdwan** Devi 2543565 **Burnpur** Dutta Brothers 9434473320 **Canning** Ramgopal Gupta 255261 **Chaitanyapur** Bindu Traders 9434803081 **Champahati** Jogendra Bastralaya 9732605868 **Chandan Nagar** Saroj Bastralaya 9432841545

metro baazar **AGARTALLA (Tripura) 08974614903** ■ **BERHAMPUR (W.B.) 9378383018**

Ask your dealer for the various other Eye-catching Designs
100% COTTON
7715
8106
1183
6001
Jari Border
5.50 Mtr Rs. 330/- M.R.P.
with B.P. Rs. 375/- M.R.P.
(In West Bengal)
3 Pc Salwar Suits also available
PITTY
SAREES
PAKKA RANG UCHIT DAAM
Chitra Sali Maya Fashion 9434461171 Chunchra Basco Saree Palace 26804227 • Saree Mela 26803008 Coochbihar Lakhi Narayan Bastralay 220768 Diamond
Gangarampur Sri Shyam 9434181653 Ghatal New Rajarani Bastralay 9732893410 Habra Panchali Fashion (P) Ltd 9332066781 • Saree Niketan 9434644749 Haldia
Hirdaypur Indian Saree House 9339228463 Jalangi Haldar Bastralay 235071 Jalpaiguri Madanlal Brijmohan 222317 • National Textile 227638 Jhargram Sapna Dresses 255414
Shankar Store 9831610041 Kadol Saj Ghar 9434656743 Kukdeep Tamal Halder 9474005700 Kaliagunj Radhika Bastralay 9932731003 Kalna Adhunika 9434574506
Kandi Mansha Bastralaya 9433403339 Karimpur New Trimurti 9732646774 Kharagpur Saree Niketan 9851050702 Khardaha Sriniketan 25889202 Kiranhar
Konnagar Adi Saha Store 9433487949 Krishnagar Tangail Saree Center 9434057866 Lakhikantpur New Radhakrishna Bastralay 9932870018 Lalgola Mangaldeep 9732615662
CUTTACK (Orissa) 9337449666
GUWAHATI (Assam) 9864627525

এছাড়াও আরও 'নজর কাড়া' ডিজাইনের জন্য ডিলারের কাছে যোগাযোগ করুন
100% COTTON
www.pittysarees.com
8297
8281
8292
8271
Malai Cotton
5.50 Mtr Rs. 320/- M.R.P.
with B.P. Rs. 365/- M.R.P.
(In West Bengal)
৩ পিস সালোয়ার স্যুট ও পাওয়া যায়
PITTY® SAREES
PAKKA RANG UCHIT DAAM
Madpur Ashok Bastralay 9732005010 Majdia Saree Sangam 9733685371 Malda Basanalay 252442 Mallarpur Amardeep 9434557700 Memari Annapurna Cloth Store 2250487 Moyna Basanti Bastralay 9732630744 Najirpur Biswajeet Bastralay 9732609897 Naihati Sapna Cloth Store 9832713891 Navdeep Geeta Textile 9733032583 New Barrackpur Choice Point 9331848395 Palasipara Angashree 9475147116 Pandua Tant Silpalaya 9434402402 Purulia Saree Museum 9933088015 Raghunathganj Mohima Ranjan Boral 9635913410 Raiganj Taniya Saree 9434161952 Sekhpara Mondal Bastralay 9733728747 Serampur Samrajnee 9339857939 Shyamnagar Akash Mega Mart 9830081529 Siliguri Mohini Bastralay 2535368 • Radha Shree 9434431217 Singur Rupshree 26300152 Sodpur J.K.Readymade Center P Ltd 9874543138 Ukhra Mahamaya Bastralay 9732043008 Uttarpara Saree Palace 26643060 ASSAM : Dibrugarh Jagdish Cloth Store 9435032902 Hojai Sri Niketan 9435168814 Karimganj Sri Textiles 9435503939 Pandu Sri Niketan 9435011120 Silchar Sri Textiles 9435071628 Tejpur Bhuiyan Brothers 9435082700 JHARKHAND : Jamshedpur Banaras Saree Emporium 9431183463 Ranchi Saree Niketan 9431176011 NEW DELHI : Mahamaya Bastralay 9871302248
পুশ সেলারদের জন্য বড়বাজারে শোরুম যোগাযোগ নম্বর ২২১৮১৮৬১ / ৩২৪৭১০৭৮ / ৩২৯৪৯১৬৭ / ৬৪৫১৯১৬৭

কিচেন ব্যাগ

রান্নাঘরের নানা ছোটখাটো জিনিস রাখার জন্যে বাড়িতেই বানিয়ে নিতে পারেন এই কিচেন ব্যাগ। বানানো একেবারে সহজ, দেখতেও সুন্দর।

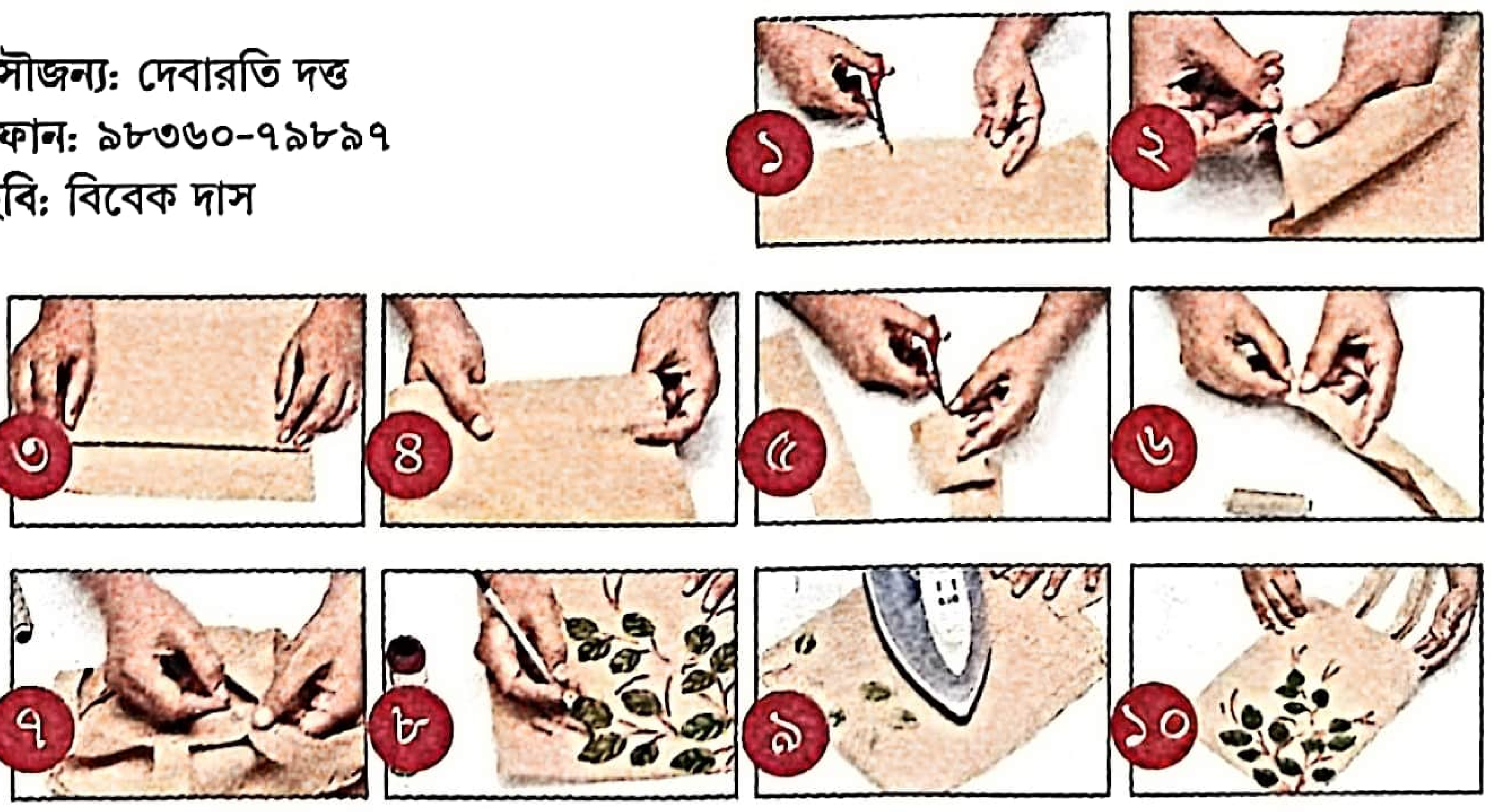
কী লাগবে

১/২ মিটার কেসমেট কাপড়, সূচ, ম্যাচিং সুতো, অ্যাক্রিলিক কালার, তুলি।

কী করবেন

১। পছন্দমতো রঙের কাপড় ৩৫ সেমি×২৩ সেমি মাপে কেটে নিন।
২। কাপড়ের দু'ধার বকেয়া সেলাই দিয়ে মুড়ে নিন।
৩। ওপরের খোলা অংশ ২ সেমি মতন মাপ করে ভাঁজ করে সেলাই করুন।
৪। সেলাই করা কাপড়টিকে সোজা করুন।
৫। ব্যাগের হ্যান্ডেল করার জন্যে ২৪ সেমি মাপে লম্বা টুকরো কেটে নিন।
৬। হ্যান্ডেল দু'টোর সাইড মুড়ে নিন।
৭। ব্যাগের খোলা মুখের দিকে ব্যাগের হাতল জুড়ে দিন।
৮। ব্যাগের গায়ে ফলিয়েজ বা অন্য কোনও প্যাটার্ন পেন্ট করুন।
৯। ২৪ ঘণ্টা শুকোতে দিন। তার পরে ব্যাগ উলটে পিছনের দিকে ইস্ত্রি করুন।
১০। আপনার কিচেন ব্যাগ তৈরি। আপনার পছন্দের টুকিটাকি জিনিস ব্যাগে ভরে রাখুন।

সৌজন্য: দেবারতি দত্ত
ফোন: ৯৮৩৬০-৭৯৮৯৭
ছবি: বিবেক দাস



এই স্কিমে সোনার দাম বাড়লেও আমি প্রোটেক্টেড

শ্রী উদয় শেখর ইন্দু
এরিয়া ম্যানেজার,
লিডিং স্টক ব্রোকিং কোম্পানি

সানন্দা গ্রুমিং

ককটেল পার্টি মানেই আমোদ-ফূর্তির উৎসব। মেলামেশা করার জন্যে পারফেক্ট সোশ্যাল ইভেন্ট। আনন্দে মাতবেন ঠিকই, তবে একটু নিয়ন্ত্রণও প্রয়োজন। জেনে নিন জরুরি কিছু টিপস।

ককটেল পার্টি

পোশাকআশাক

>সেমি ফর্মাল পোশাক ককটেল পার্টির জন্যে উপযুক্ত। আলমারিতে রাখা ছোট কালো ড্রেসটা বার করে পরে ফেলতে পারেন। ককটেল পার্টির জন্যে একেবারে আদর্শ। আসল কথা আত্মবিশ্বাস। যাই পরুন না কেন, কনফিডেন্সের সঙ্গে ক্যারি করুন।

>স্কার্ট পরতে পারেন, তবে ফুল লেংথ স্কার্ট এই অকেশনে ভাল লাগবে না। হাঁটু অবধি বা হাঁটুর একটু নীচে পর্যন্ত স্কার্ট পরতে পারেন। সঙ্গে শর্ট বা কোয়ার্টার স্লিভড শার্ট। কটন বা লিনেন ট্রাই করতে পারেন। স্যাটিন শার্ট পরতে পারেন, তবে সিঙ্গল কালারের শার্ট পরুন। হালকা রং বাছুন।

>ট্রাউজ়ার্স পরতে পারেন। ডেনিম, কাপরি কিন্তু একেবারেই চলবে না। ডার্ক রঙের ট্রাউজ়ার্সের সঙ্গে হালকা রঙের শার্ট পরতে পারেন। কলারড স্লিভলেস শার্ট এখন খুব ফ্যাশনেবল। চেকস বা স্ট্রাইপসেও এখন নানা রকমের শার্ট পাওয়া যায়। বড় বাটনড শার্ট পরে দেখতে পারেন। মভ, পিংক, সি গ্রিন রঙের পোশাক বাছুন, রং নিয়ে কোনও কনফিউশন থাকলে কালো পোশাক বেছে নিন।

ড্রিঙ্কিং ম্যানার্স

>ককটেল পার্টির প্রধান আকর্ষণ অবশ্যই নানা ধরনের ড্রিংক। তাই বলে সব ট্রাই করতে যাবেন না। যতটা অ্যালকোহল খেতে আপনি কমফর্টেবল ফিল করেন ততটাই খান। কখনওই মাত্রাতিরিক্ত ড্রিংক করবেন না।

>যদি ওয়াইন খান তা হলে ওয়াইনের ওপর নির্ভর করবে আপনি কীভাবে ওয়াইন গ্লাস ধরবেন। রেড ওয়াইন খেলে গ্লাসের ওপরের অংশ ধরুন এবং হোয়াইট ওয়াইন খেলে গ্লাসের নীচের অংশ (গ্লাসের স্টেম) ধরুন। যে কোনও ড্রিংক আস্তে আস্তে চুমুক দিয়ে খান। এক ঢোকে খাবেন না।

>যে ককটেলই খান না কেন, আগে থেকে গ্লাসে সার্ভ করে নিন। বোতল বা ক্যান থেকে খাবেন না। এই সব পার্টিতে সাহায্য করার জন্যে বারটেন্ডার থাকেন। ড্রিংক নিয়ে যদি কোনও কনফিউশন থাকে তা হলে বারটেন্ডারের সাহায্য নিতে পারেন।

>ড্রেস পরলে কালো তো বটেই, লাল, ওয়াইন, মিডনাইট ব্লু বা সাদা হতে পারে আইডিয়াল চয়েস। নানারকম কাট নিয়ে এক্সপেরিমেন্ট করতে পারেন। ককটেল পার্টিতে কিন্তু গাউন না পরাই ভাল।

>ইন্ডিয়ান পোশাক পরতে চাইলে শাড়ি সব থেকে ভাল অপশন। লিনেন বা খাদি ট্রাই করুন। শিফন, জর্জেট, ক্রেপ সিল্কের শাড়িও পরতে পারেন। ব্লাউজ়ের কাট নিয়ে এক্সপেরিমেন্ট করুন। ব্যাকলেস, ডিপ নেক বা হল্টার নেক এখন খুব ফ্যাশনেবল।

>অ্যাক্সেসরিজ় ছাড়া পোশাক কিন্তু অসম্পূর্ণ। স্টাইলিশ ক্লাচ ব্যাগ ক্যারি করতে পারেন। স্কার্ট বা ড্রেসের সঙ্গে গ্ল্যাডিয়েটর বা টাই আপস পরতে পারেন।

আচারব্যবহার

>পার্টিতে সময়ে পৌঁছবার চেষ্টা করবেন। কোনও কারণে দেরি হলে আগে থেকে হোস্টকে জানিয়ে দেবেন।

>ফেরার সময় হোস্টকে ধন্যবাদ জানাতে ভুলবেন না। অ্যারেঞ্জমেন্টের প্রশংসা অবশ্যই করবেন।

>কথা বলার সময় গলার স্বর নীচে রাখবেন। যাঁর সঙ্গে কথা বলছেন তাঁর সঙ্গে আই কনট্যাক্ট মেনটেন করুন।

>অনেক সময় অতিরিক্ত ড্রিংক করলে মানুষ নিজের স্বাভাবিক ব্যবহারের ওপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলে, এবং এমন সমস্ত আচরণ করে ফেলেন যা একেবারেই অনুচিত। তাই ড্রিংক করার সময় নিজেকে চেক করুন।

>পার্টিতে সবার সঙ্গে মেশার চেষ্টা করুন, একা দাঁড়িয়ে থাকবেন না। অনেককেই হয়তো আপনি চিনবেন না, তাঁদের সঙ্গে আলাপ করার চেষ্টা করুন। কথাবার্তা হালকা রাখুন। গুরুগম্ভীর আলোচনা করার জন্যে এই ধরনের পরিবেশ একেবারেই আদর্শ নয়।

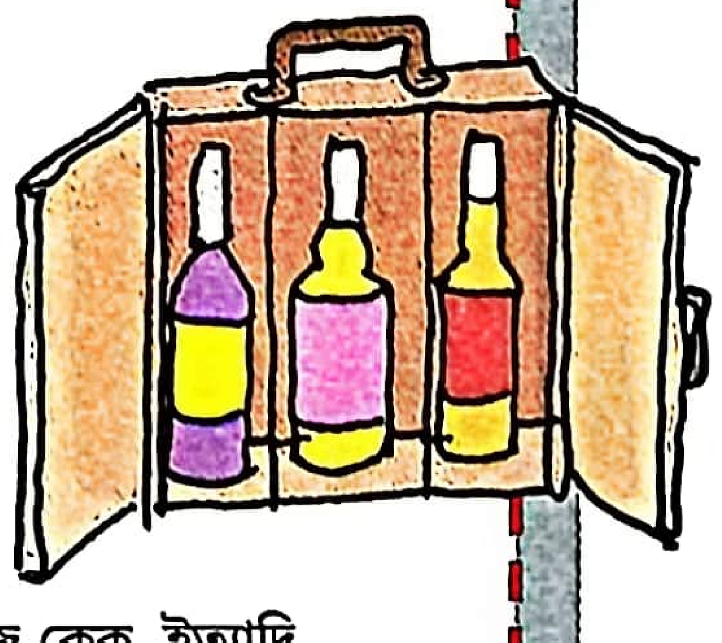
>পার্টি থেকে কখন বেরনো উচিত এটাও বোঝা খুব দরকার। যখন দেখবেন হোস্ট ক্লান্ত বোধ করছেন এবং অন্যান্য অতিথিরাও আস্তে আস্তে বাড়ি ফেরার তোড়জোড় করছেন, আপনিও বেরিয়ে আসুন। বেশিক্ষণ থেকে হোস্টকে বিব্রত করবেন না।

অন্যান্য

>পার্টি শেষ হওয়ার আগে কোনও কারণে আপনাকে বেরিয়ে যেতে হলে হোস্টকে কারণটা জানিয়ে দিন। না বলে বেরিয়ে গেলে উনি অসন্তুষ্ট বোধ করতে পারেন। খেয়েদেয়ে উঠেই 'যাই যাই' করবেন না। এটা অত্যন্ত অভদ্র আচরণ।

>পার্টিতে যাওয়ার আগে হালকা কিছু খেয়ে নিতে পারেন। খালি পেটে অ্যালকোহল খাওয়া একেবারেই ঠিক হবে না।

>হোস্টের জন্যে কোনও উপহার নিয়ে যেতে পারেন। ককটেল কেস, বা অ্যাসরটেড স্ন্যাকস বাস্কেট (যার মধ্যে স্টাফড অলিভ, চিজ় কেক, ইত্যাদি সাজানো থাকতে পারে) ভাল গিফট অপশন হতে পারে।



অলঙ্করণ: দেবাশিস দেব

LOTUS HERBALS
A 100% Vegetarian lip colour that loves to moisturise your lips.
TWIST
AUTO OPEN
APPLY
LOTUS HERBALS
Discover Lavender Love from FLORALGLAM™
These 100% vegetarian lip colours come in a range of luscious shades.
They soothe and hydrate your lips keeping it supple to the touch.
Now get ready to enjoy all the attention as compliments rush your way.
The FLORALGLAM™ range, now in an innovative twist pack.
Prevents dry, chapped lips
Free of chemical dyes
Active Botanicals give softer, plumper appearance
100% vegetarian
BOTANICAL EXTRACTS
cosmetics ecologique
glamour enriched by nature
www.lotusherbals.com
FLORALGLAM™
MOISTURISING LIP COLOUR
Model is wearing Lotus Herbals NATURALBLEND™ Comfort Liquid Foundation BUFF (320), NATURALBLEND™ Compact IVORY (570)
NATURALBLEND™ Botanical Blusher TEA ROSE (602) and FLORALGLAM™ Lavender Love 009

ন্যাচারাল কেয়ার

এক রাশ সুন্দর ও স্বাস্থ্যোজ্জ্বল চুল পেতে কার না ইচ্ছে করে! আর সেই ইচ্ছেপূরণ খুব কঠিনও নয়। ন্যাচারাল হেয়ার কেয়ার নিয়ে কিছু পরামর্শ।

Purity of Ayurveda
OSHEA
HERBALS
এই পূজাতে আপনি নিজেকে উজ্জ্বল
ও সুন্দর করে তুলুন
কোকোহোয়াইট ফেয়ারনেস ক্রিম
সবরকম ত্বকের জন্য তৈরী কোকোহোয়াইট ফেয়ারনেস ক্রিম। কোনরকম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াহীন, বিভিন্ন আয়ুর্বেদিক উপাদানে ভরা এই জেলটিতে আছে নারকেল, লেবু, জিনসেঙ্গ, তুলসী, আমন্ড অয়েল ও লিকোরাইসের নির্যাস। যা মেলানিনের মাত্রা কমিয়ে ত্বককে করে তোলে পিগমেণ্টেসন বিহীন। দাগছোপ মিলিয়ে গিয়ে ত্বক হয় ফর্সা ও আরো উজ্জ্বল।
কোকোজেল ফেয়ারনেস জেল
যদি আপনার ত্বক হয় তৈলাক্ত, এই গরমে আপনার ত্বককে তৈলমুক্ত করে নিজেকেসুন্দর করে তোলার জন্য ওসিয়া হার্বালস নিয়ে এসেছে কোকোজেল। এটি বিশেষত OILY ও SENSITIVE ত্বকের জন্য তৈরী। বিভিন্ন আয়ুর্বেদিক উপাদানে ভরা এই জেলটিতে আছে নারকেল, লেবু, লিকোরাইসের নির্যাস। যা স্কিনের পিগমেন্টেশান দূর করে, স্কিনকে করে তোলে আরো উজ্জ্বল।
আমার সৌন্দর্য্যের
গোপন রহস্য
ওসিয়া হার্বালস
OSHEA
COCOGEL
OSHEA
HERBALS
COCOWHITE™
Fairness Cream
Other Range - Moisturising Lotion • Toner • Cleanser • Shampoo
• Treatment Creams• Nourishing Creams • Sun Screen Lotion for all types of skin.
HELPLINE 98040 33333
Mktd by : OJB Herbals Pvt. Ltd., Kolkata.Trade Enquiries : 98301 06747, 033-4006 9895,
E-mail : care@osheaherbals.com, Distributors enquiry solicited. Available at Leading Cosmetic Outlets.

PRACHI DESAI

নেই কোনো লুকনো ইমপিউরিটিজ, শুধুমাত্র স্বাস্থ্যোজ্জ্বল, অপরূপ ত্বক।

Neutrogena® ডিপ ক্লিন ফেসিয়াল ক্লেঞ্জার।
99% ত্বকের ইমপিউরিটিজ দূর করে*।

লুকনো ইমপিউরিটিজ আপনার ত্বকের পোর্স বুজিয়ে ফেলে আর সেজন্যে ত্বকের নানান সমস্যা দেখা দিতে পারে। Neutrogena® ডিপ ক্লিন ফেসিয়াল ক্লেঞ্জার লুকনো ইমপিউরিটিজ খুঁজে বের করে আর ত্বক করে ডিপ ক্লিন। আপনি পান পরিষ্কার ও অপরূপ ত্বক।

Neutrogena®

DERMATOLOGIST RECOMMENDED

Neutrogena® প্রডাক্টগুলি সব অগ্রগণ্য স্টোরে পাওয়া যায়। আরও জানতে আমাদের টোল-ফ্রি কাস্টমার কেয়ার নম্বর 1 800 22 8111-এ ফোন করুন।
www.facebook.com-এ Neutrogena® কম্যুনিটিতে যোগ দিন।
*সম্পাদিত এফিকেসি পরীক্ষার ভিত্তিতে।

উকুনের সমস্যা

পেডিকিউলাস ক্যাপিটিস নামে এক ধরনের পোকা উকুন। এগুলো চুলের গোড়ায় বাসা বাধে এবং ডিম পাড়ে। অপরিচ্ছন্নতা এর মূল কারণ। চুল ঠিকমতো পরিষ্কার, শুকনো না রাখলে উকুন হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। এক জনের মাথা থেকে অন্য জনের মাথায় সহজে চলে আসে উকুন। কমন ব্রাশ, চিরুনি, পরচুলা, তোয়ালে ব্যবহার করলেও উকুন ছড়িয়ে পড়ে।

ঘরোয়া কিছু উপায়

> সমস্যা অল্প থাকতে থাকতেই প্রতিকার করুন। মাথা, ঘাড় চুলকোলে বা র‍্যাশ বেরোলে সরু দাঁড়ার চিরুনি দিয়ে চুল আঁচড়ান ভাল করে। উকুন থাকলে বেরিয়ে পড়বে। অ্যান্টি-লাইস শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। প্যাকেটে লেখা নিয়ম ঠিক করে মেনে চলুন।

> শ্যাম্পুর বোতলে দশ-পনেরো ফোঁটা টি-ট্রি ওয়েল মিশিয়ে নিয়ে রোজ ব্যবহার করুন। ভিনিগার দিয়ে চুল ধুতে পারেন। এতে ২-৩ দিনে চুলের নিকি ঝরে পড়বে।

> নিম শ্যাম্পু ও কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধুয়ে ১৫ মিনিট ধরে চুল ব্লো ড্রাই করুন বেশ উঁচু তাপমাত্রায়। সাত দিন অন্তর আবার এরকম ভাবে চুল পরিষ্কার করুন। শ্যাম্পুর পর চুলে অন্তত মিনিট পাঁচেক কন্ডিশনার লাগিয়ে রাখবেন। বাতাস চলাচল না করতে পারলে উকুন মরে যাবে। একই উপকার পাবেন সারা দিন মাথায় তেল মেখে থাকলে। অলিভ অয়েল এক্ষেত্রে ভাল কাজ করে। মেয়োনিজ দিয়ে মাথা ভাল করে মাসাজ করুন। দু' ঘণ্টা পর চুল আঁচড়ে ফেলুন। নিকি ও উকুন মরে যাবে। লেবুর রস ও মাখন মিশিয়ে মাথায় লাগিয়ে কয়েক মিনিট অপেক্ষা করে চুল শ্যাম্পু করে নিন। লিস্টারিন মাউথওয়াশ মাথায় ঘষলে উকুনের হাত থেকে রেহাই পাবেন।

স্প্লিট এন্ডস

চুল নিয়মিত ট্রিম না করলে স্প্লিট এন্ডস বা চুলের ডগা ফাটার সমস্যা দেখা যায়। চুল খুব বড় হয়ে গেলে চুলের প্রটেকটিভ লেয়ার কিউটিকল ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে যায়। চুলের ইনার লেয়ার কর্টেক্স, মেডুলা ফেটে যাবে।

ঘরোয়া কিছু উপায়

> স্নানের পর চুল হালকা হাতে মুছবেন। তোয়ালে দিয়ে বেশি ঘষলে চুলের কিউটিকল নষ্ট হয়ে যায়। ভিজে চুল আঁচড়াবেন না। ধীরে ধীরে আঙুল দিয়ে চুলের জট ছাড়াবেন। খুব অসুবিধে হলে চুলে লিভ-ইন-কন্ডিশনার লাগিয়ে নিন। মাইল্ড শ্যাম্পু ও কন্ডিশনার ব্যবহার করুন। ব্যাককম্ব বা চুল উল্টোদিকে আঁচড়াবেন না। এতে চুলের ডগা ফেটে যায়। কালারড চুলে বা পার্ম করা চুলের ডগা ফাটার সম্ভাবনা বেশি। এক্ষেত্রে ভাল করে কন্ডিশনার লাগান। চুল ভাল করে ধোবেন। ব্লো-ড্রাই বা হেয়ার ড্রায়ার এড়িয়ে চলুন। তোয়ালে মাথায় জড়িয়ে রাখবেন না। বরং চুল খুলে শুকিয়ে নিয়ে বড় দাঁতের চিরুনি দিয়ে ভাল করে চুল আঁচড়ান। দু'মাস থেকে ছ'মাস অন্তর চুল ট্রিম করান, মানে চুলের ডগা কেটে ফেলুন। বিউটি পার্লারে দক্ষ কারোর কাছে ট্রিম করাতে পারলে ভাল।

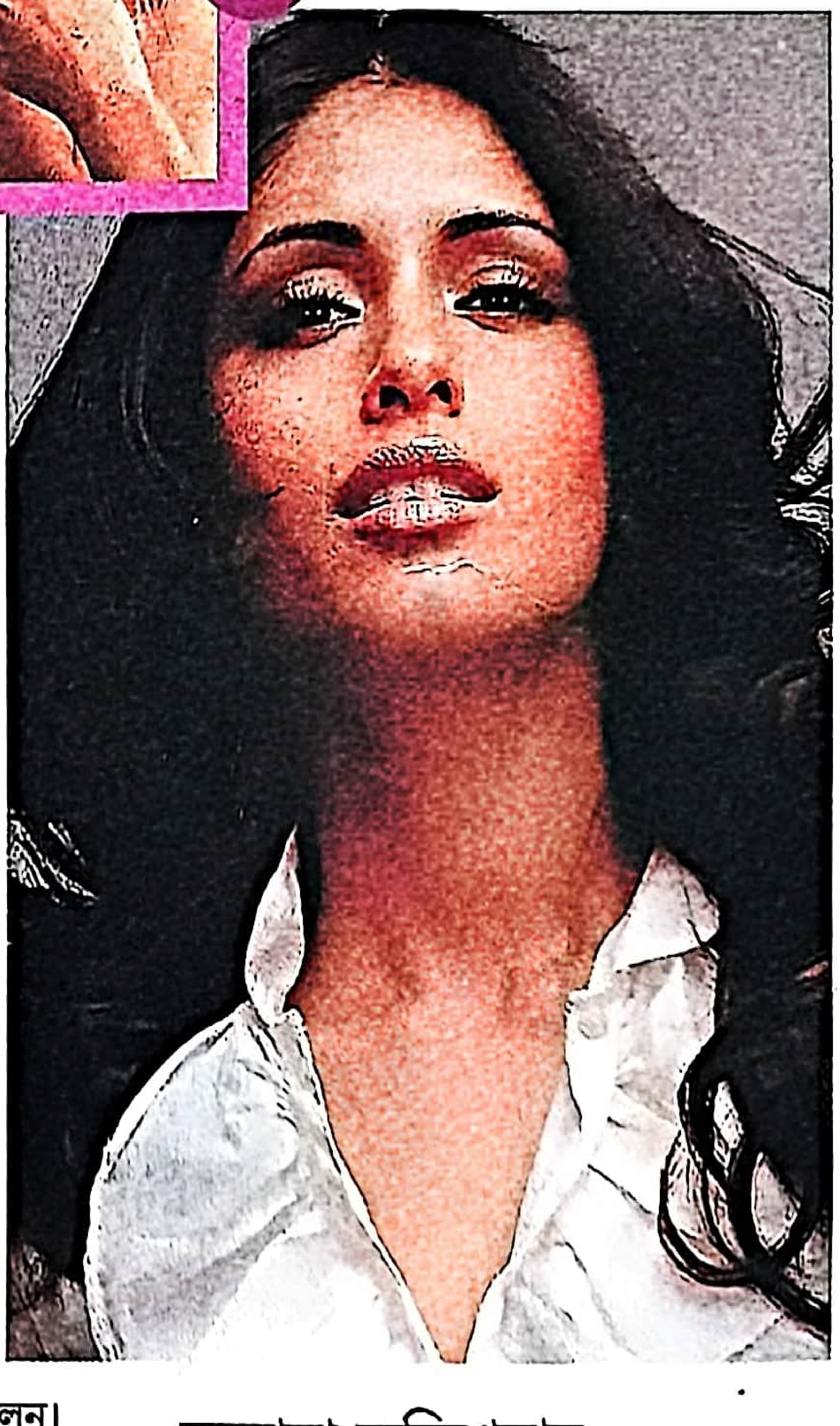
১ মাথায় নিয়মিত অয়েল মাসাজ করুন।

২ সপ্তাহে অন্তত একবার হট অয়েল থেরাপি করুন।

৩ চুল শুকিয়ে গেলে তবেই আঁচড়াবেন।

শ্যাম্পু করার খুঁটিনাটি

নিজের চুলের ধরন অনুযায়ী শ্যাম্পু বেছে নিন। শুষ্ক, স্বাভাবিক, তৈলাক্ত বা কালারড হেয়ারের জন্য আলাদা আলাদা শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। শ্যাম্পু করার আগে চুল ভাল করে আঁচড়ে নিন। চুলের জট তো ছাড়বেই, সঙ্গে ময়লাও পরিষ্কার হবে, মরা কোষ ঝরে পড়বে। হালকা গরম জলে চুল পুরো ভিজিয়ে নিন। মাথা খুব ভাল ভাবে ধোবেন যাতে স্ক্যাল্পে জমে থাকা ধুলোময়লা ধুয়ে যায়। হাতের তালুতে পরিমাণ মতো শ্যাম্পু নিয়ে সামান্য জল মেশান। তারপর চুলের গোড়ায় ভাল করে লাগান। মাথার ওপরের দিকে প্রথমে শ্যাম্পু দিন, তারপর চুলের শেষ প্রান্তে। বিশেষ করে খেয়াল রাখুন পেছনের দিকে চুল ও স্ক্যাল্পে যেন শ্যাম্পু ভালভাবে লাগে। চুলের ময়লা, তেল, খুশকি পরিষ্কার করার জন্য আঙুলের ডগা গোল করে ঘুরিয়ে মাথায় শ্যাম্পু মাসাজ করুন। ভাল করে ধুয়ে ফেলুন। রিঠা ৫০ গ্রাম, আমলা ৫০ গ্রাম ও শিকাকাই ৫০ গ্রাম একসঙ্গে ২ লিটার জলে ফুটিয়ে, ছেঁকে পাত্রে রেখে দিন।



ঘরোয়া কন্ডিশনার

> হেনা খুবই ভাল ঘরোয়া কন্ডিশনার। মাসে অন্তত ২ বার হেনা করলে ভাল হয়।

> ডিমের সাদা অংশও কন্ডিশনার হিসেবে খুবই উপকারী। শ্যাম্পু করার আগে চুলের লেন্থ অনুযায়ী ডিমের সাদা অংশ ভাল করে ফেটিয়ে নিয়ে মাথায় লাগিয়ে রাখুন। হার্বাল শ্যাম্পু দিয়ে চুল ভাল করে ধুয়ে নেবেন।

মডেল: সনিকা, মেক-আপ: নবীন দাস
ফোন: ৯৮৩১২৩৩৬১৮
ছবি: বিবেক দাস

সৌন্দর্যের দিশারী
সোমী'জ আয়ুর্বেদিক প্রোডাক্টস্-এর উজ্জ্বলময় ৫ বছর
Glow Active
Glow Hair Solution
Glow Hair Shampoo
Glow Silk
Glow Shine
নিখুঁত ত্বক থেকে মসৃণ ঘন চুল, অপরূপ গায়ের রং থেকে মোহময়ী স্লিম চেহারা -
সোমী'জ আয়ুর্বেদিক প্রোডাক্টস্ প্রত্যেক নারীর জীবনে আনে এক অনন্য স্পর্শ।
সোমী'জ আয়ুর্বেদিক প্রোডাক্টস্ নারীকে দেয় আত্মপ্রত্যয় এবং জীবনকে করে তোলে সম্পূর্ণ।
আসুন, সোমী'জ যাদুর ছোঁয়ায় জীবনকে ভরিয়ে তুলুন।
Gracy Singh
সেলিব্রেটী গ্রেসি সিং
সোমী'জ আয়ুর্বেদিক প্রোডাক্ট ব্যবহার করেন।
একমাত্র প্রকৃতিই নারীর রূপের সঠিক যত্ন নিতে পারে।
সোমী'জ আয়ুর্বেদিক প্রোডাক্টস্ -এর প্রতিটি উৎপাদন
তাই প্রকৃতির বিশাল ভান্ডার থেকে নেওয়া। যা গত ৫বছরে
নারীর লাবণ্য ও আকর্ষণকে সবার কাছে তুলে ধরতে
অগ্রগন্য ভূমিকা নিয়েছে। নারী পেয়েছে জগতের সম্মুখীন
হওয়ার আত্মবিশ্বাস। আর সব থেকে আনন্দের ক থা -
এ সবই তার সাধ্যের মধ্যে।
Somi's TV shows
SHOWBIZ
Glamour World
3 pm (Daily)
Sampurna
11.45 am (Mon - Sat)
SOMI'S Spicy Adda
10.50 am (Sun)
Hello Miss Kolkata
1.30 pm (Mon-Fri)
Opening Soon
a new concept Spa
at New Alipore & Hatibagan
Somi's®
AYURVEDIC PRODUCT
Somi's® Glamour World Ladies Beauty Clinic
(SOUTH) 153, Rash Behari Avenue
1st Floor, Gariahat Shopping Complex
(Near Basanti Devi Girls College)
Kolkata - 19
(CENTRAL) 82, Ultadanga Main Road
Natural View Apartment
(Beside Ultaganga Station), 1st Floor
Kolkata -67
(NORTH) 15/12B, Station Road
Khardah, Basundhara Apartment
Kolkata - 117
Email: admin@gwayurvedic.com
HELPLINE (033) 25231324, 32556833, 32007232
Web: www.gwayurvedic.com

আনন্দবাজার পত্রিকা

শপারুদের জন্য মেগা নিউজ!

এখন আনন্দবাজার পত্রিকার সঙ্গে পাওয়া যাবে

কী কিনি

মাত্র ৫ টাকা/-*

শপিং-এর নতুন এনসাইক্লোপিডিয়া।

পাতা ওল্টালেই সুপারকুল ফ্যাশন ট্রেন্ড। জাঙ্ক জুয়েলারি থেকে লেটেস্ট ডিজাইনের ফর্মাল বা ক্যাজুয়াল ড্রেস, আর তার সঙ্গেই শপিং মলের প্রডাক্ট রেঞ্জ। ই-শপিং-এ টি শার্ট? ডিসকাউন্টের ডিটেলস? **মাসে মাত্র ৫ টাকায়!** পড়তে পড়তে শপিং করার আনন্দ পুরোপুরি পেতে এখন থেকে **মাসের প্রথম শনিবার** পথ চেয়ে থাকতেই হবে!

*আনন্দবাজার পত্রিকার সঙ্গে কিনলে ৫ টাকা এবং আলাদাভাবে কিনলে ৮ টাকা।

আপনার কপির জন্য আজই সংবাদপত্র বিক্রেতাকে বলুন অথবা নিকটবর্তী নিউজপেপার স্টল থেকে সংগ্রহ করুন।

INNER CIRCLE

রূপ সওয়াল–জবাব

উত্তর দিচ্ছেন রূপ বিশেষজ্ঞ শেহনাজ হুসেন

আমি মেক-আপ খুব একটা লাগাই না। কিন্তু যখনই লাগাই, তখনই ব্রণ এবং ব্ল্যাক হেডের সমস্যা হয়। কেন এরকম হচ্ছে বুঝতে পারছি না। কী করব?

কোয়েলি চট্টোপাধ্যায়, মানিকতলা মেন রোড, কলকাতা

▶▶ তৈলাক্ত ত্বকে ব্রণ এবং ব্ল্যাক হেডের সমস্যা হয়। মিশ্র ত্বকের তৈলাক্ত অংশেও একই সমস্যা দেখা দিতে পারে। অনেক সময়, মেক আপ করার জন্যে যে প্রডাক্টগুলো ব্যবহার করা হয়, সেগুলো মুখের রোমকূপ বন্ধ করে দিতে পারে। ফলে ব্রণ এবং ব্ল্যাক হেডের সমস্যা দেখা যায়। ফেশিয়াল স্ক্রাব ব্যবহার করলে ব্ল্যাক হেডের সমস্যা কমে যেতে পারে, তবে ব্রণর ওপর স্ক্রাব লাগাবেন না। মুখ ভাল করে ধুয়ে, তুলো দিয়ে অ্যাস্ট্রিনজেন্ট লোশন লাগিয়ে নিন। ব্রণর ওপর চন্দনবাটা লাগাতে পারেন। মাঝে মাঝে স্যালঁতে গিয়ে ক্লিন আপ করাতে পারেন। মিনারেল মেক-আপ ব্যবহার করে দেখতে পারেন। ত্বকের এই ধরনের সমস্যা প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে। মিনারেল মেক-আপ পাউডার ফর্মে পাওয়া যায়। ফাউন্ডেশন, ব্রনজ়ার, ব্লাশ অন সবই পাউডারে ফর্মে পাবেন। মিনারেল মেক-আপের টেক্সচার খুব হালকা, ফলে মেক-আপ করেছেন মনেই হবে না এবং আপনার সমস্যাও দূর হয়ে যাবে। ◀◀

আমার নাকে ব্ল্যাক হেড আছে। টোনার, ফেস ওয়াশ, ক্রিম, পোর স্ট্রিপ সব ব্যবহার করে দেখেছি। কোনওকিছুতেই কাজ হয় না। কিছু সাজেশন পেলে উপকার হবে।

মৃত্তিকা ঘোষ দাস, কসবা, কলকাতা

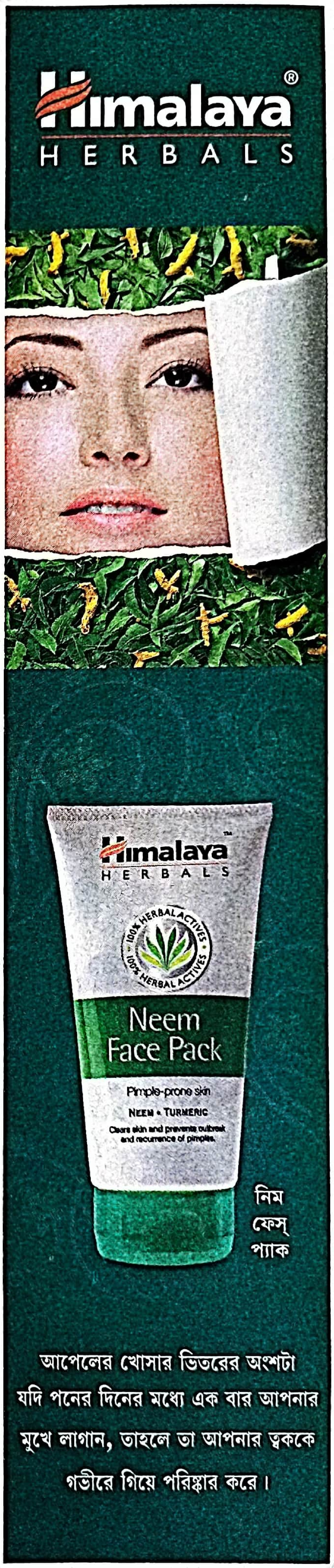
তৈলাক্ত ত্বকে ব্ল্যাক-হেডের সমস্যা হয়। সকালে মুখ ধোয়ার পর, তুলো দিয়ে নাকে অ্যাস্ট্রিনজেন্ট লোশন লাগান। তারপর বেকিং সোডা আর জল ভাল করে মিশিয়ে ব্ল্যাকহেডের ওপর লাগান। ৫ মিনিট পর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে প্রতিদিন এই মিশ্রণ ব্যবহার করতে হবে। সপ্তাহে ৩ দিন ফেশিয়াল স্ক্রাব ব্যবহার করুন। দোকানে বিভিন্ন ব্র্যান্ডের ফেশিয়াল স্ক্রাব পাওয়া যায়। ঘরোয়া স্ক্রাব ব্যবহার করতে চাইলে চাল গুঁড়ো এবং গোলাপজল ভাল করে মিশিয়ে নাকে লাগাতে পারেন। আস্তে আস্তে ঘষুন। ৫ মিনিট রেখে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

দোকানে বিভিন্ন ব্র্যান্ডের ফেশিয়াল স্ক্রাব পাওয়া যায়। ঘরোয়া স্ক্রাব ব্যবহার করতে চাইলে চাল গুঁড়ো এবং গোলাপজ়ল ভাল করে মিশিয়ে নাকে লাগাতে পারেন।

আমার চোখের তলার চামড়া খুব পাতলা, ফলে শিরাগুলো বোঝা যায়। কনসিলার ব্যবহার করে দেখেছি কোন উপকার পাইনি। আর যদি খুব বেশি কনসিলার ব্যবহার করে শিরাগুলো ঢাকতে চেষ্টা করি, তা হলে খুব খারাপ দেখায়। কী করতে পারি?

হাসিনা খাতুন, হালতু, কলকাতা

ফাউন্ডেশন ব্যবহার করে দেখতে পারেন। তবে খুব অল্প পরিমাণ ফাউন্ডেশন লাগাবেন। এই ক্ষেত্রে ওয়াটার বেসড ফাউন্ডেশন লাগানোই ভাল। ব্যবহার করার আগে ১ ফোটা জল মিশিয়ে নিন, ত্বক ন্যাচারাল দেখাবে।



চন্দন থেকে পারফিউম

চন্দন আর ভ্যানিলা মিশিয়ে আপনি বাড়িতেই সুগন্ধিত আতর বানাতে পারেন, আর তা আপনাকে বাজারের দামি পারফিউমগুলোর তুলনায় কম খরচে অনেক বেশি সতেজতা দেবে।

একটা প্যানে এক-চতুর্থাংশ কাপ ডিস্টিল্‌ড ওয়াটার (পাতিত জল), এক-চতুর্থাংশ কাপ ভালো গুণমানের ভডকা, এক টেবিলচামচ ভ্যানিলা এক্সট্রাক্ট নিয়ে ভালোভাবে মেশান আর তারপর সেই মিশ্রণটা ঢিমে আঁচে ৫ মিনিট গরম করুন।

এবার প্যানটাকে আঁচ থেকে নিচে নামান আর ঠান্ডা করে ঘরের তাপমাত্রায় নামিয়ে আনুন। এতে ২০ ফোঁটা ভ্যানিলা এসেন্স অয়েল আর ৬ ফোঁটা চন্দন তেল মেশান।

পুরো পদার্থটা পরিষ্কার কাচের শিশিতে ভরুন আর তারপর আঁটোসাঁটোভাবে স্প্রে ঢাকনা দিয়ে বন্ধ করে ফেলুন।

এই পারফিউমকে ঠান্ডা, অন্ধকার জায়গায় ৪৮ ঘণ্টা পর্যন্ত রাখুন, লাগানোর আগে ভালোভাবে শিশিটা ঝাঁকিয়ে নেবেন।

এ ছাড়া চন্দনকে কাজে লাগিয়ে আপনি বাড়িতেই সুগন্ধিত আতর বানাতে পারেন।

এটা বানানোর আগে যে-বোতলটা কাজ লাগাবেন সেটাকে ভালোভাবে ধুয়ে নিয়ে ভালো করে শুকিয়ে নেবেন।

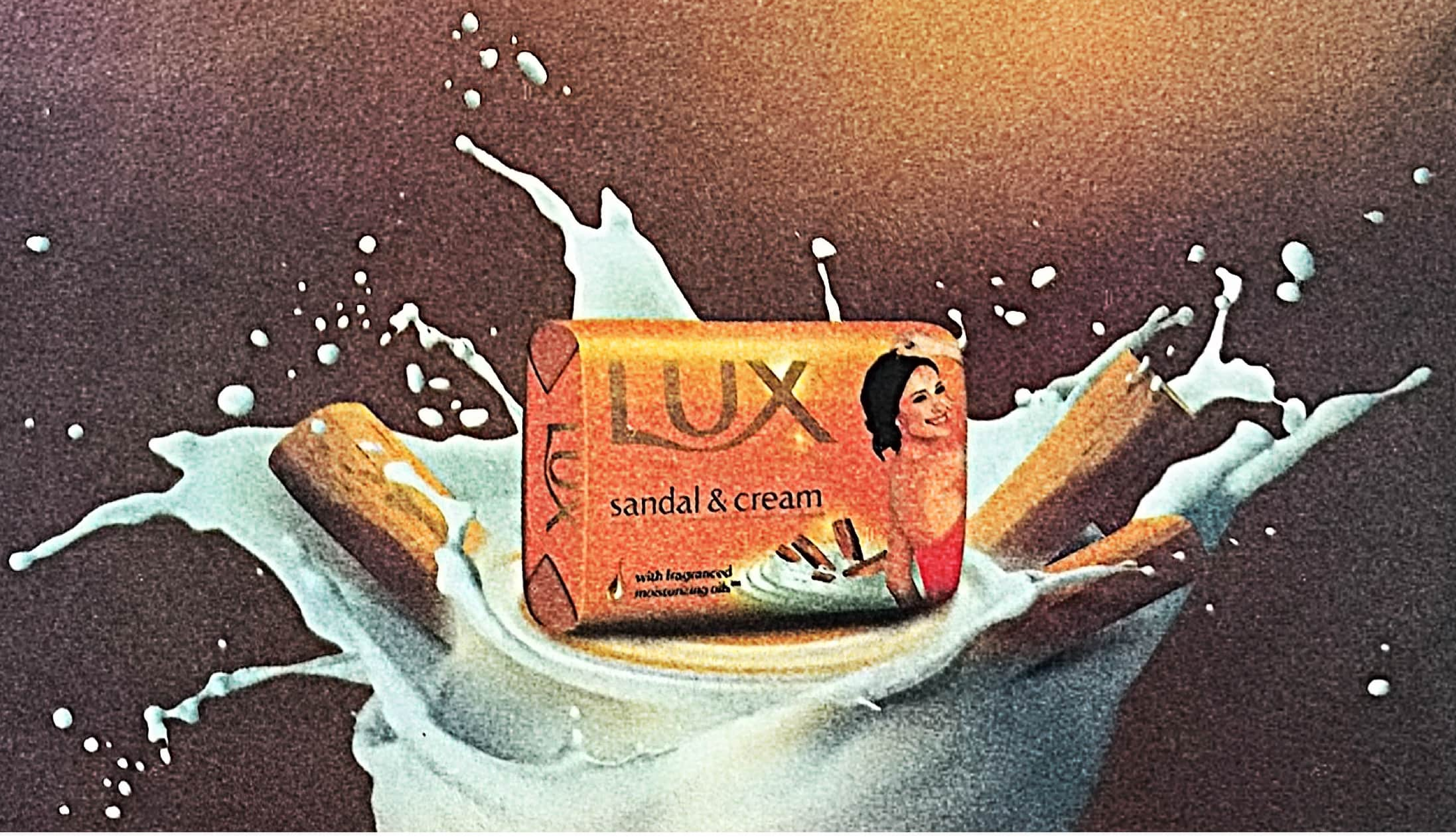
একটা কাপে ৫ ফোঁটা চন্দন তেল, ৩ ফোঁটা মাস্ক সুগন্ধিত তেল, ৩ ফোঁটা লোবান একসঙ্গে মিশিয়ে নিন।

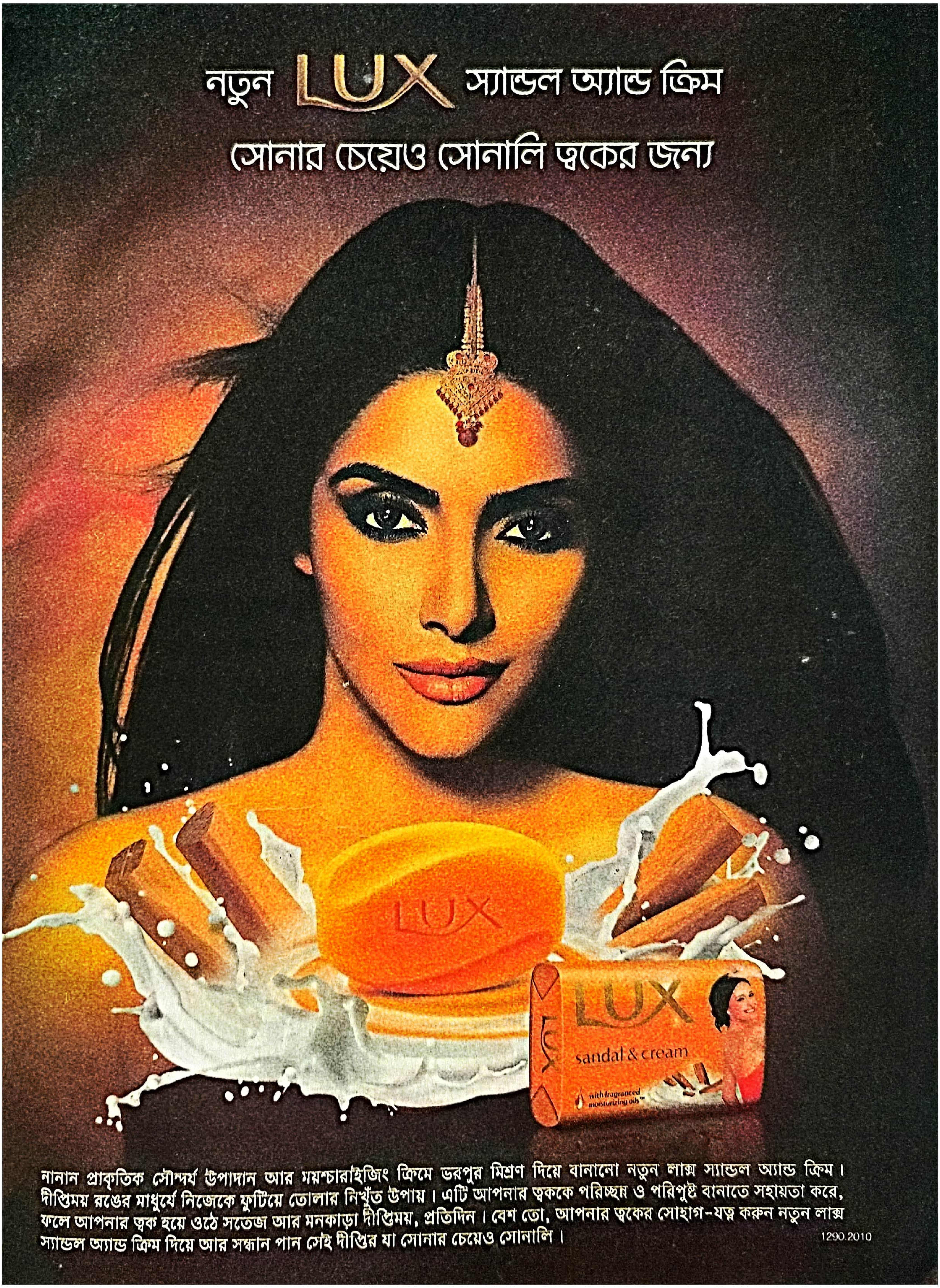
এতে ৩ ফোঁটা গ্লিসারিন মেশালে চন্দনের আতর অনেক দিন পর্যন্ত ভালো থাকবে।

এবার তাতে ৩ চামচ জোজোবা অয়েল মিশিয়ে আস্তে আস্তে কাঠের চামচ দিয়ে নাড়ুন। আতর যদি বেশি ঘন হয়ে যায় তবে এক এক ফোঁটা করে মিশিয়ে পাতলা করুন।

তারপর ঘন রঙিন কাচের বোতলে আতর ভরে ফেলুন আর ঢাকনা দিয়ে আঁটোসাঁটো উপায়ে বন্ধ করুন। এবার তা ঠান্ডা ও শুকনো জায়গায় ১২ ঘণ্টার জন্য রাখুন। এরপর তা নিজে লাগান আর আপনার বিশিষ্ট লোকদের তা লাগাতে দিন। দেখবেন নিজে কত আকর্ষক হয়ে উঠেছেন।

অনেক দিন পর্যন্ত পারফিউমকে / আতরকে সুগন্ধিত রাখার জন্য ফ্রিজে স্টোর করা যেতে পারে।





নতুন LUX স্যান্ডল অ্যান্ড ক্রিম
সোনার চেয়েও সোনালি ত্বকের জন্য
LUX
LUX
sandal & cream
with fragranced moisturizing oils™
নানান প্রাকৃতিক সৌন্দর্য উপাদান আর ময়শ্চারাইজিং ক্রিমে ভরপুর মিশ্রণ দিয়ে বানানো নতুন লাক্স স্যান্ডল অ্যান্ড ক্রিম। দীপ্তিময় রঙের মাধুর্যে নিজেকে ফুটিয়ে তোলার নিখুঁত উপায়। এটি আপনার ত্বককে পরিচ্ছন্ন ও পরিপুষ্ট বানাতে সহায়তা করে, ফলে আপনার ত্বক হয়ে ওঠে সতেজ আর মনকাড়া দীপ্তিময়, প্রতিদিন। বেশ তো, আপনার ত্বকের সোহাগ-যত্ন করুন নতুন লাক্স স্যান্ডল অ্যান্ড ক্রিম দিয়ে আর সন্ধান পান সেই দীপ্তির যা সোনার চেয়েও সোনালি।
1290.2010

লুকিয়ে অন্যের কথা শোনা

ক্ষতি: মানসিকতা নষ্ট হয়ে যায়, বিশ্বাসযোগ্যতা হারিয়ে যায়

কথায় কথায় মিথ্যে কথা বলার মতোই অন্যের কথা আড়ি পেতে শোনাও খুবই খারাপ অভ্যেস। এমন অনেক মানুষ আছেন যাঁদের মধ্যে এই খারাপ অভ্যেস দেখা যায়। আপাতভাবে সেই সব মানুষকে দেখে হয়তো বোঝাই যাবে না যে, তাঁরা এমন একটি খারাপ অভ্যেসের বশবর্তী হতে পারেন। কিন্তু একদিন হঠাৎ করেই দেখা গেল যে, তাঁরা লুকিয়ে দাঁড়িয়ে কারও কথা শুনছেন। অথবা টেলিফোনের প্যারালাল লাইনে আড়ি পেতে কারওর ব্যক্তিগত কিংবা অফিশিয়াল কোনও কথা শুনছেন। খুব স্বাভাবিক ভাবেই তাঁদের প্রতি অন্যদের মনে গড়ে ওঠে এক ধরনের বিরক্তি ও অবিশ্বাস। তবে যে ব্যক্তি আড়ি পেতে বা লুকিয়ে অন্যের কথা শোনেন, তিনি যদি হঠাৎ ধরা পড়ে যান, সে ক্ষেত্রে অদ্ভুতভাবে দেখা যায় যে তিনি ঘটনাটির সত্যতা অস্বীকার করেন। বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই এই ধরনের মানুষরা এমন হাবভাব করেন যেন তাঁরা সেই ব্যাপারের বিন্দুবিসর্গও জানেন না। হাবভাবটা এমন যেন, যে ব্যক্তির কাছে তিনি হাতেনাতে ধরা পড়েছেন, আসলে ভুলটা সেই ব্যক্তির। তিনি সেই বিষয়ে একেবারেই ইনোসেন্ট। তবে অনেক সময়ে এই অভ্যেস পরিবেশ পরিস্থিতির জন্যেও তৈরি হতে পারে। যদি কোনও ব্যক্তি এমন কোনও পরিবেশে থাকেন যেখানে সব সময়েই আড়ালে তাঁকে নিয়ে কোনও বিরূপ আলোচনা হয়, তাঁর বিষয়ে কী কথা হচ্ছে তা আড়াল থেকে শোনার জন্যে সেই ব্যক্তির অজান্তেই তাঁর মনের মধ্যে একটা প্রবণতা তৈরি হয় সেক্ষেত্রে। তবে এই বদ অভ্যেসের সব থেকে খারাপ প্রভাব সেই ব্যক্তির ওপরেই পড়ে। আস্তে আস্তে তাঁর মানসিকতা নষ্ট হয়ে যায়। অন্যদের কাছে তাঁর বিশ্বাসযোগ্যতা একেবারেই হারিয়ে যায়। অন্যরা তাঁকে সন্দেহের চোখে দেখতে শুরু করেন। এর ফলে এই ধরণের মানুষের সামাজিক গ্রহণযোগ্যতাও হারিয়ে যায়।

মডেল: ঐন্দ্রিলা, কুশল, সনিকা, মেক-আপ: জিতু ফোন: ৯৭৪৮২১৩৬৮৬, পোশাক: প্যান্টালুনস, কাঁকুড়গাছি ফোন: ২৩৬৪-৯৩৩১, লোকেশন: প্যান্টালুনস, কাঁকুড়গাছি

কী করবেন

অন্যের কথা আড়ি পেতে শোনার ব্যাড হ্যাবিট অনেক সময়ে অন্য কোনও ব্যক্তির প্রতি সন্দেহ প্রবণতা থেকে বেড়ে ওঠে। তবে এর ফলে আদতে ক্ষতিটা তাঁরই হয়। তাই এই বদ অভ্যেস থেকে যত তাড়াতাড়ি বেরিয়ে আসা যায় ততই ভাল। প্রথমেই যেটা করতে হবে তা হল, অন্যদের ওপরে বিশ্বাস রাখতে শিখতে হবে। আর কোনও বিষয়েই অত্যধিক কৌতূহল একেবারেই ভাল নয়। অবিশ্বাস আর কৌতূহল, এই দুটি মনোভাব সংযত করতে পারলেই আড়ি পেতে শোনার মতো বদ অভ্যেস থেকে বেরিয়ে আসা সম্ভব, কারণ এই ধরনের অভ্যেসের জন্যে কোথাও না কোথাও ইনসিকিওরিটি দায়ী। তাই সব সময়ে পজ়িটিভ চিন্তাভাবনা করা উচিত। ভাল পজ়িটিভ থিংকিংয়ের বইও পড়তে পারেন। তবে অনেক সময়েই দেখা যায়, এমন সমস্যা থেকে বেরিয়ে আসার জন্যে যদি দ্বিতীয় কোনও সহানুভূতিশীল ব্যক্তি সাহায্য করেন, তা হলে অনেক তাড়াতাড়ি ফল পাওয়া যায়।

সেরা কটন
Jamini®
SAREE
এবার পূজোয় নতুন ধারা
জামিনী শাড়ী নজর কাড়া
301
Elizabeth Mrp. 295/-
403
XFACTOR Mrp. 405/-
With B/F 445/-

ছোট্ট টিপ হাল্কা লিপস্টিক... আর
402
Life Style With B/P Mrp. 435/-
310
Black Berry Mrp. 315/-
XFACTOR Mrp. 405/-
With B/P 445/-
404

zabeth Mrp. 295/-
306
401
XFACTOR Mrp. 405/-
With B/P 445/-
Jamini
SAREE
418
Life Style With B/P Mrp. 435/-

ছোট্ট টিপ হাল্কা লিপস্টিক... আর
305
316
Jamini
SAREE
417
Vidisha Mrp. 315/-
Black Berry Mrp. 315/-
Life Style With B/P Mrp. 435/-

সানন্দা ফিটনেস

সারাদিনের ধকলের পর রাতে ভাল ঘুম, এইটুকুই চাওয়া। কিন্তু শোয়ার পরই ঘুম যেন পালিয়ে যায়। অথচ রাতে ভাল ঘুম না হলে, সারা দিনটাই মাটি। যদি এক্সারসাইজ়ের জন্যে একটু সময় বার করতে পারেন, তাহলে কিন্তু আর সমস্যাই থাকে না।

ভাল ঘুমের জন্যে এক্সারসাইজ়

সমীক্ষা করে দেখা গিয়েছে, যাঁরা নিয়মিত এক্সারসাইজ় করেন, তাঁদের ঘুম অনেক ভাল হয়। এক্সারসাইজ় শরীরের মাসলগুলোকে রিল্যাক্স করতে সাহায্য করে, ফলে ঘুমের সাইকল অনেক বেশি নিয়ন্ত্রিত থাকে এবং ঘুমও টানা ও গভীর হয়। সপ্তাহে ৩ থেকে ৪ দিন, ২০-৩০ মিনিট এক্সারসাইজ় করতে পারলেই, আপনার এনার্জিও বাড়বে, সঙ্গে ঘুমেরও কোনও সমস্যাই থাকবে না। এক্সারসাইজ় করলে ইনসমনিয়ার মতো সমস্যাও দূর হতে পারে। এক গবেষণা অনুযায়ী দেখা গিয়েছে, যাঁরা সেডেন্টারি লাইফে অভ্যস্ত এবং ইনসমনিয়ার মতো সমস্যায় ভুগছেন তাঁরা এক্সারসাইজ় থেকে অনেক উপকার পেয়েছেন।

এক্সারসাইজ়ের উপকারিতা

>এক্সারসাইজ় করলে রক্তে জমে থাকা ল্যাক্টিক অ্যাসিড দূর হয়ে যায়। ফলে স্ট্রেস কমে যায়। >এক্সারসাইজ় মাসল টেনশন কমিয়ে দেয় এবং ব্রেনে অক্সিজেনের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়। >নার্ভাস সিস্টেম এবং এন্ডোক্রিন সিস্টেমের কার্যকারি ক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়। >শরীরে এন্ডরফিন (এক ধরনের নিউরোট্রান্সমিটার)-এর পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়, যা মনকে শান্ত রাখতে সাহায্য করে। ফলে এক্সারসাইজ় শরীর এবং মনকে রিল্যাক্স থাকতে সাহায্য করে, যা ভাল ঘুমের জন্যে একান্ত প্রয়োজনীয়।

কোন ধরনের এক্সারসাইজ় করবেন

যে এক্সারসাইজ়ে আপনার পা ইনভলভড থাকবে, সেইরকম এক্সারসাইজ় বাছুন। এক্সারসাইজ় করার ফলে পায়ের মাসলে যে ক্লান্তি আসে, তা ঘুম আসতে সাহায্য করে। অ্যারবিক এক্সারসাইজ় করলে ঘুম খুব তাড়াতাড়ি চলে আসে। জগিং, সাঁতার কাটা, সাইকেল চালানো, স্কিপিং, হাঁটা, নাচ সবই অ্যারবিক এক্সারসাইজ়ের মধ্যে পড়ে। ট্রেডমিলেও হাঁটতে পারেন। দিনে ১৫ মিনিট হালকা ওয়র্কআউট আপনার ঘুমের সমস্যা অনেকটাই দূর করে দেবে।

সারা দিনে

>সারা দিন ৩০-৪৫ মিনিট সময় রাখুন এক্সারসাইজ়ের জন্যে। সকালে উঠে হাঁটতে পারেন, ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ় করতে পারেন। এতে শরীরের জড়তা কেটে যাবে। >একটানা ২-৩ ঘণ্টা কাজ করার পর এক্সারসাইজ়ের জন্যে ৫ মিনিট ব্রেক নিন। খোলা জায়গায় হাঁটা, জয়েন্ট স্ট্রেচিং ইত্যাদি এক্সারসাইজ় শরীরকে ভাল রাখবে।

শুতে যাওয়ার আগে

>ঘুমোতে যাওয়ার ৩-৪ ঘণ্টা আগে ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ়, স্পট জগিং, স্পট সাইক্লিং বা ট্রেডমিলে হাঁটতে পারেন। >ভাল ঘুমের জন্যে শোয়ার আগে শরীর-মন রিল্যাক্সড থাকা খুব জরুরি। হালকা এক্সারসাইজ় শরীরকে ঘুমের জন্যে প্রস্তুত করতে সহায়ক। ডিনারের পর ২০-৩০ মিনিট হাঁটলে খাবার সহজে হজম হবে, এবং শরীরও ঝরঝরে লাগবে। >শুয়ে পরার আগে ৫-১০ মিনিট পদ্মাসন ভঙ্গিতে বসে সুদিং মিউজিক শুনুন।

জানেন কি

বেশিরভাগ লোকই, সকালে এক্সারসাইজ় করা পছন্দ করেন, তবে যাঁদের ইনসমনিয়া আছে, তাঁদের জন্যে এক্সারসাইজ় করার সব থেকে ভাল সময় দুপুর অথবা বিকেলবেলা। তবে সন্ধেবেলায় বা ঘুমোতে যাওয়ার ঠিক আগে এক্সারসাইজ় করবেন না। এক্সারসাইজ় যেহেতু মাসলের সক্রিয়তা বাড়িয়ে দেয়, তাই ঘুমানোর ঠিক আগে এক্সারসাইজ় করলে ঘুমোতে অসুবিধে হবে।

উপদেষ্টা: ভেসনা জেকব
ই-মেল: askvesna@gmail.com

৩০ দিনের মধ্যে
যে কোন দিনই
ইনস্টলমেন্টের টাকা জমা দেওয়া একমাত্র এই স্কিমেই সম্ভব।

শ্রী আশিক ইকবাল খান্দেকার
এন্টারপ্রেনার

আরও জানতে ১৩৩পাতা দেখুন

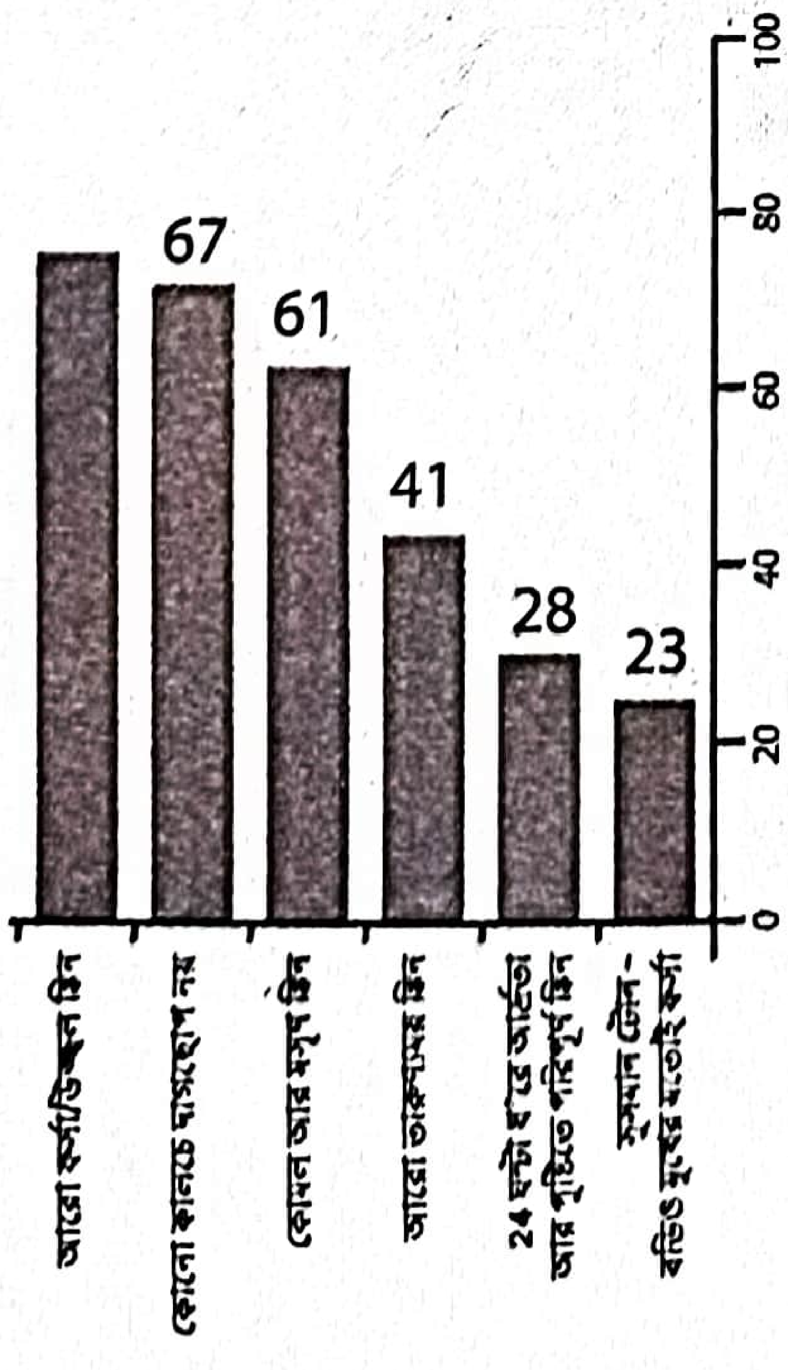
পরিবর্তনশীল যুগের ভারতীয় মেয়েদের স্কিনের নেপথ্যকাহিনী

ব্যাপারটা সত্যিই বেশ কঠিন, তাই না ? ভারতীয় মহিলাকে বোঝা দুঃসাধ্য তো বটেই, কিন্তু নিত্যনতুন বদ্‌লাতে-থাকে ভারতীয় মহিলার রূপচর্চা আর সাজপোশাকের চাহিদাগুলি বোঝা আরো দুষ্কর। ফর্সা রঙের প্রতি তাঁদের মনোভাব, স্কিনের যত্নের ব্যাপারে তাঁদের মতামত, তাঁদের চোখে আদর্শ নারী কারা – এসব আন্দাজ ক'রে বলতে গণৎকারেরাও হার মেনে যাবেন। ভারতীয় মহিলার তাঁদের স্কিন, সাজপোশাকের চাহিদা আর ফর্সা রঙ ও স্কিনের যত্ন সম্বন্ধে কী মনোভাব পোষণ করেন – তা' বোঝার জন্যেই ভেস্‌লীন মিলিতভাবে এসি নিয়েলসনের সঙ্গে আয়োজন করেছে **ভেস্‌লীন অ্যামেজিং স্কিন সার্ভে 2010** – যেখানে উত্তর, দক্ষিণ, পূব ও পশ্চিম ভারতের সর্বত্র থেকে 18-35 বছর বয়সী ভারতীয় মেয়েরা সামিল।

ফর্সা রঙ তালিকার শীর্ষে

স্বাস্থ্যোজ্জ্বল গায়ের রঙ সুস্থসবল দেহ-মনেরই পরিচয় দেয়। চোখের সামনে এলে স্কিনকেই সবচেয়ে জরুরি বডি-অংশ হিসেবে বিবেচনা করা হয়। কথায় বলে সুন্দর, ফর্সা উজ্জ্বল স্কিন মনে এক দীর্ঘস্থায়ী ছাপ ফেলে যায়। সব ক্ষেত্রের সব মেয়েদের কাছেই তাই এ এক পরম কামনার বিষয়। এবং নির্দিষ্ট কিছু ক্ষেত্রের মেয়েদের কাছে এই আকাঙ্খার মাত্রা আরেকটু বেশি।

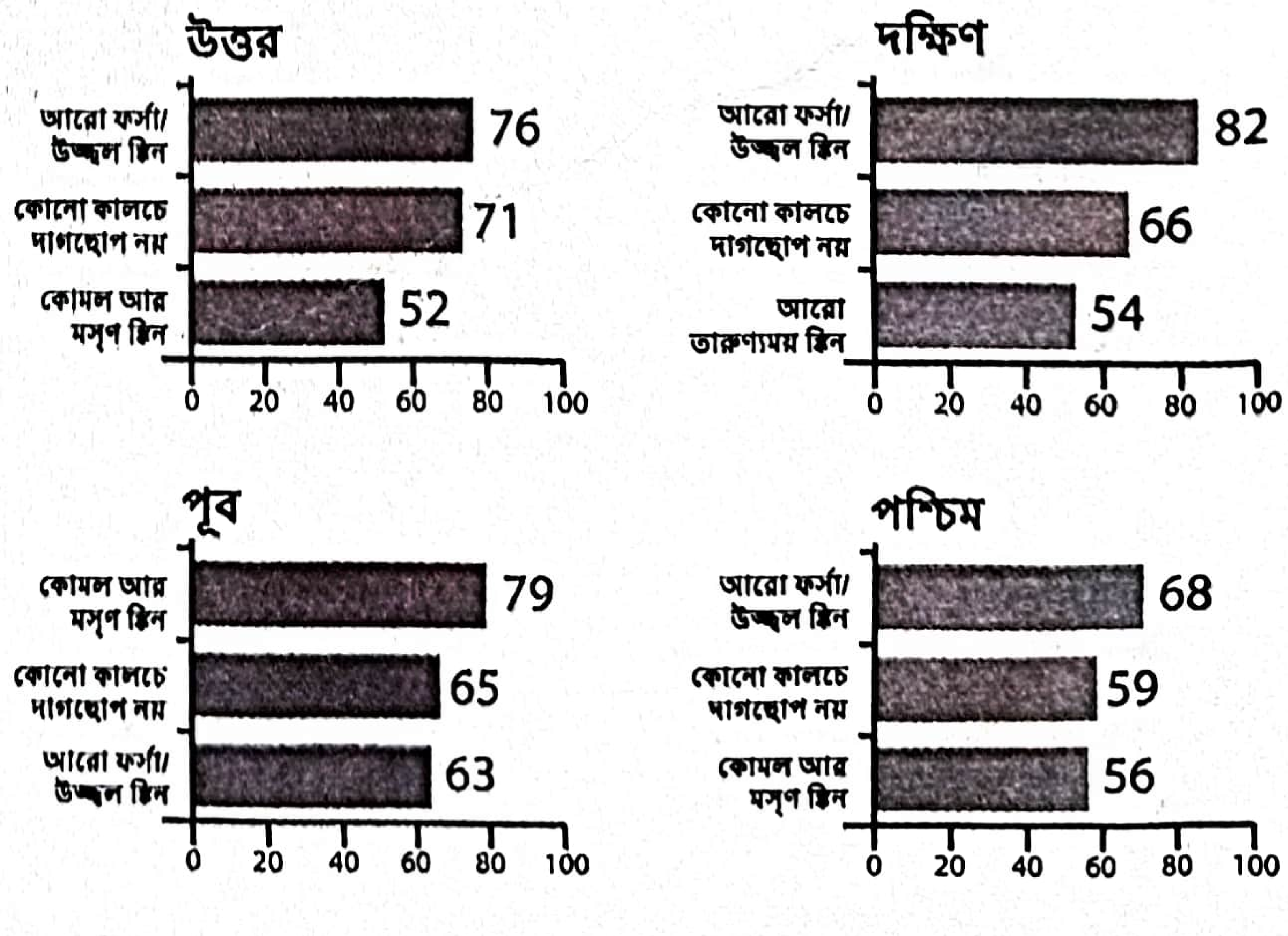
সার্ভে-ত দেখা গেছে যে মহিলাদের ভালোজাতের বডিস্কিনের **প্রধান 3-টি** অবদানে **স্থান পেয়েছে ফর্সা-উজ্জ্বল দাগহীন স্কিন।**



এমন কিছু আছে যা দক্ষিণের মহিলারা খুব চায় এমন কি কাঞ্জিভরম শাড়ীর থেকেও বেশী!

দক্ষিণে **প্রত্যেক 5-জন মহিলার মধ্যে 4-জনই** তাঁদের বডি স্কিন আরো ফর্সা ক'রে তুলতে ইচ্ছুক।

এই সার্ভে-তে একথাও জানা গেছে যে দক্ষিণে ফর্সা/উজ্জ্বল স্কিনকেই সবাই বডি স্কিনের মৌলিক উন্নতির চিহ্ন হিসেবে মর্যাদা দেন – আর এটা অন্যান্য অঞ্চলের তুলনায় উল্লেখনীয় মাত্রায় বেশি।

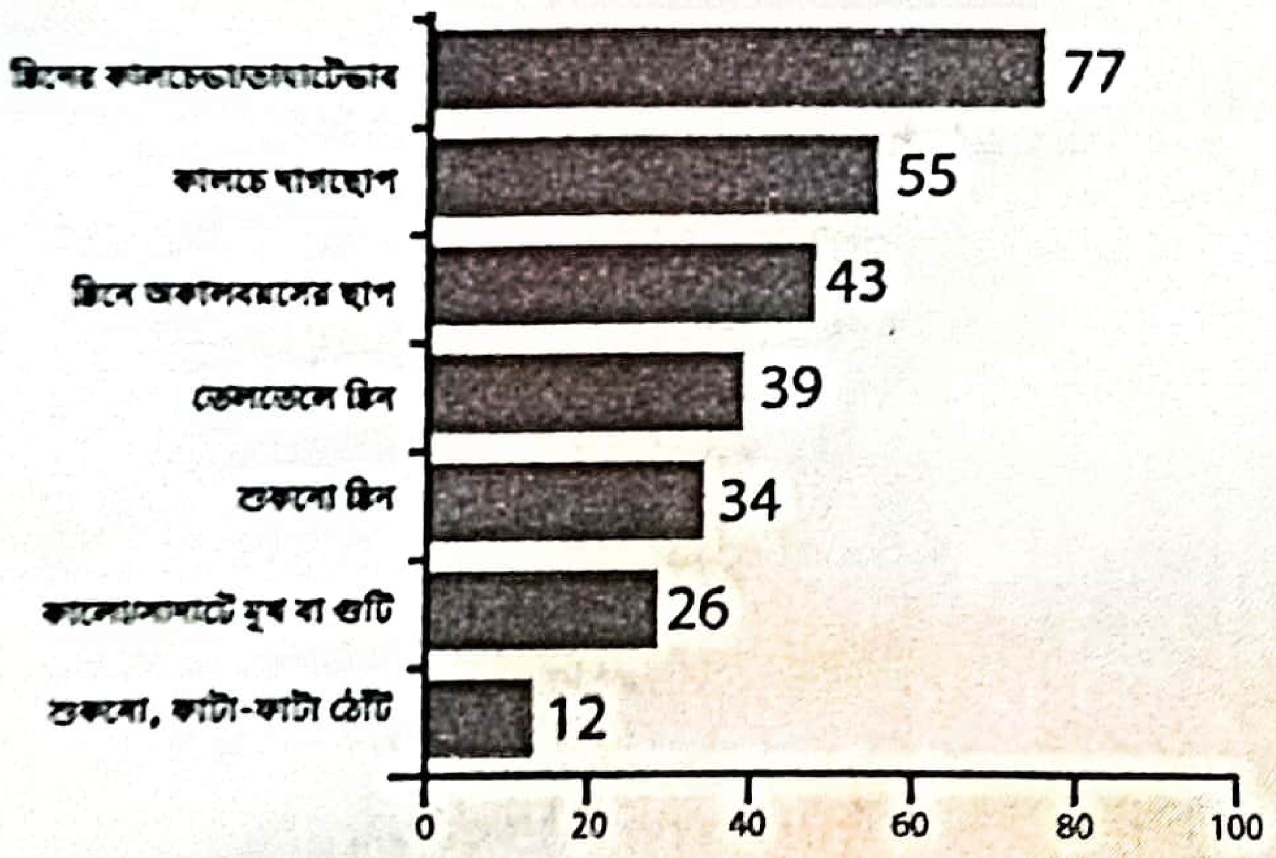


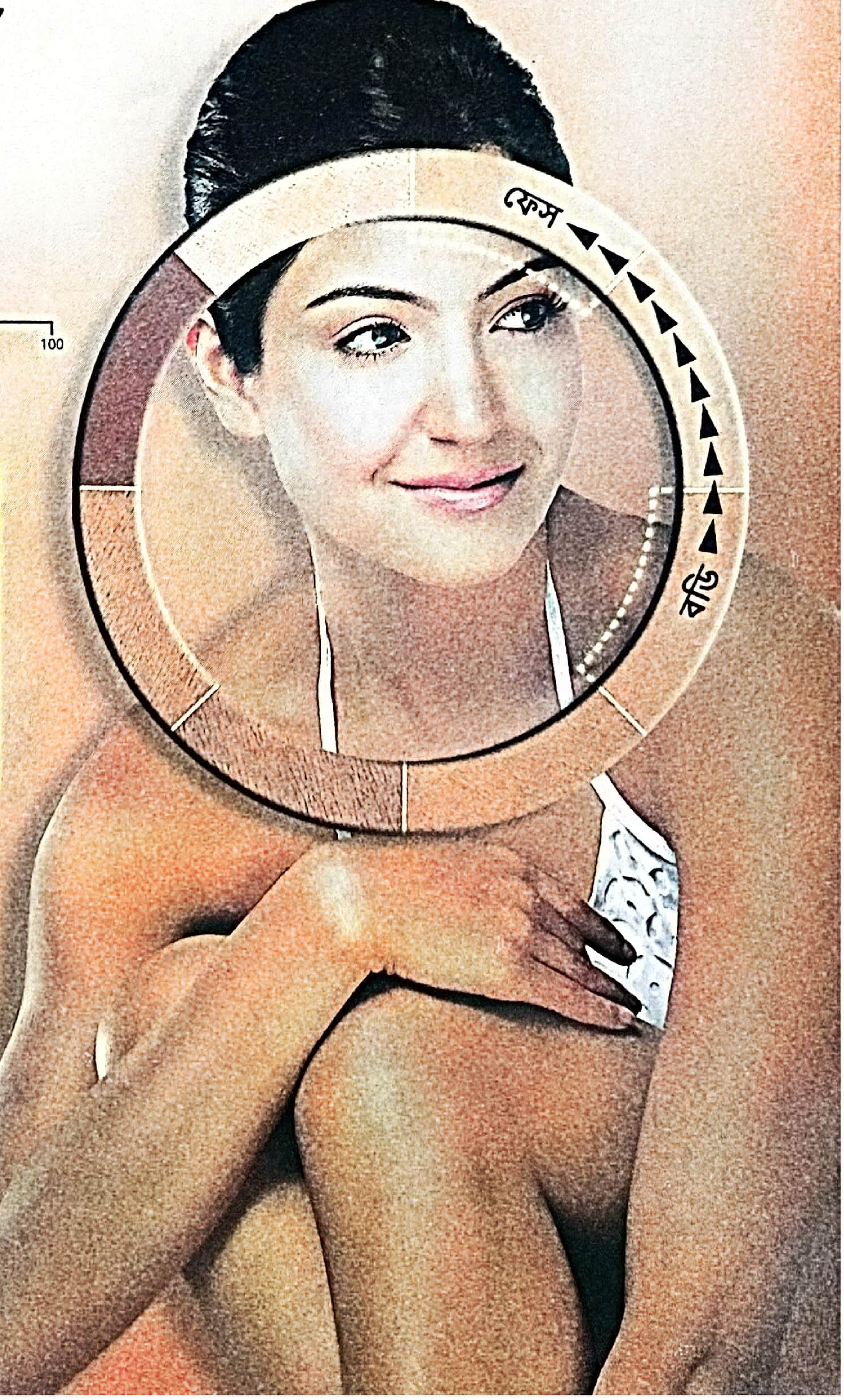
Vaseline

আমাদের বডি'র বিভিন্ন অংশ যেমন মুখ, গলা ও ঘাড়, কাঁধ, হাত ও হাতের সামনের দিক – সাধারণতঃ সারাদিন ধ'রে দূষণ, ধুলোময়লা আর রোদে উন্মুক্ত থাকে, যার দরুন কিছুকাল পরে আমাদের স্কিনে খুঁত ত্রুটি ও দাগ দেখা দেওয়ার প্রবণতা হয়। এমনিতে আমরা মুখের স্কিনের ব্যাপারে মনোযোগ দিলেও আমাদের বডি স্কিনের কথা সবসময়েই ভুলে যাই। তবে ইদানিং ভারতীয় মেয়েরা আরো সচেতন হয়ে উঠেছেন আর তাঁদের বডি স্কিনের ব্যাপারেও তাঁরা এখন সমানভাবে যত্নশীল।

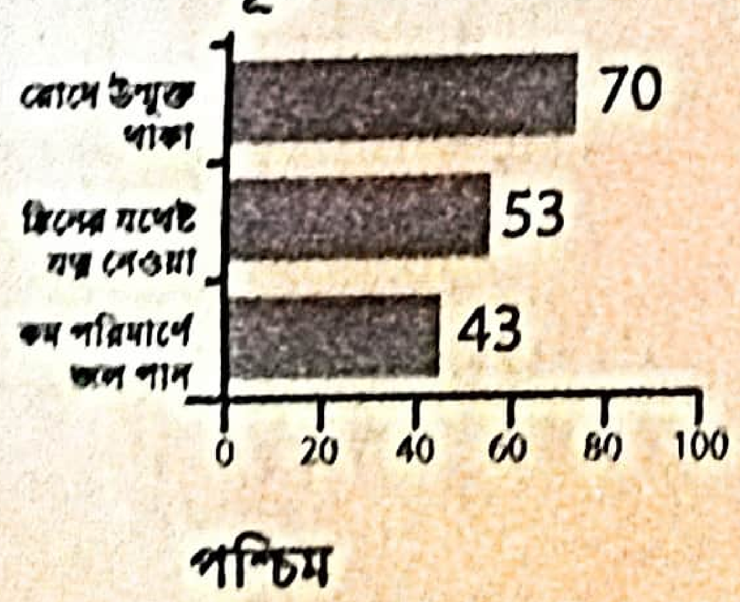
কালচেভাবের করাল ছায়া... ভেস্‌লীন অ্যামেজিং স্কিন সার্ভে-তে যখন মহিলাদের বডি স্কিনের বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে প্রশ্ন করা হয়, তখন দেখা যায় যে **কালচেভাব/তামাটেভাব আর কালচে দাগছোপ সবার কাছেই প্রধান সমস্যা।**

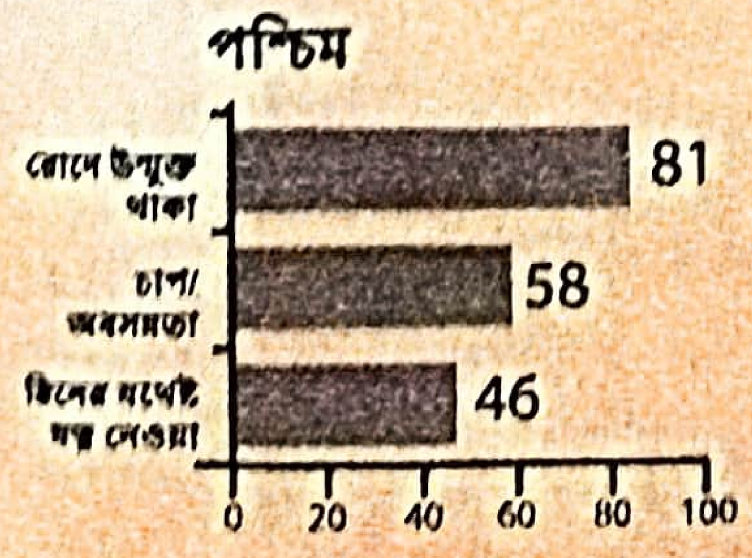
স্কিনে কালচেভাব আর কালচে দাগছোপ হ'ল ভারতীয় মহিলাদের সম্মুখীন 2-টি প্রধান বডি স্কিন সংক্রান্ত সমস্যা





পশ্চিম-অঞ্চলের 80%-এরও বেশি মহিলারা মনে করেন 'রোদে উন্মুক্ত থাকা'-ই হ'ল স্কিন সংক্রান্ত বিভিন্ন সমস্যার মূল কারণ। দক্ষিণ-অঞ্চলের প্রত্যেক 5-জন মহিলার মধ্যে 3-জনই মনে করেন 'মানসিক চাপ আর অবসাদ' স্কিনের সমস্যার মূল কারণ।



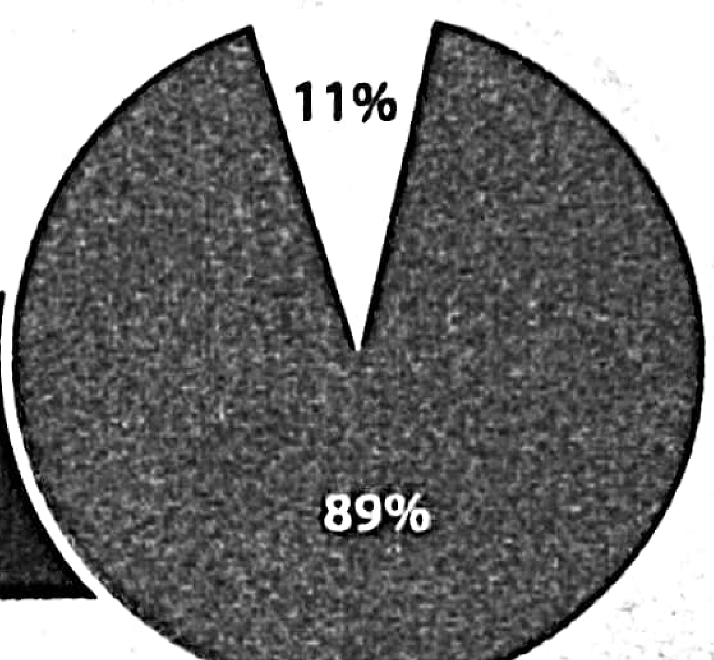


মহিলামহলে ইদনিং বডি স্কিনের ব্যাপারে চিরাচরিত ধ্যানধারণায় ব্যাপক পরিবর্তন লক্ষ্য করা যাচ্ছে। কিন্তু তাও এখনো কিছু আশঙ্কা আর সংশয়ের বিষয় রয়েছে, যার সঠিক সমাধান ভারতীয় মহিলারা এখনো খুঁজে পান নি।

রোদ দেখলেই ভয়ে জড়সড় ?

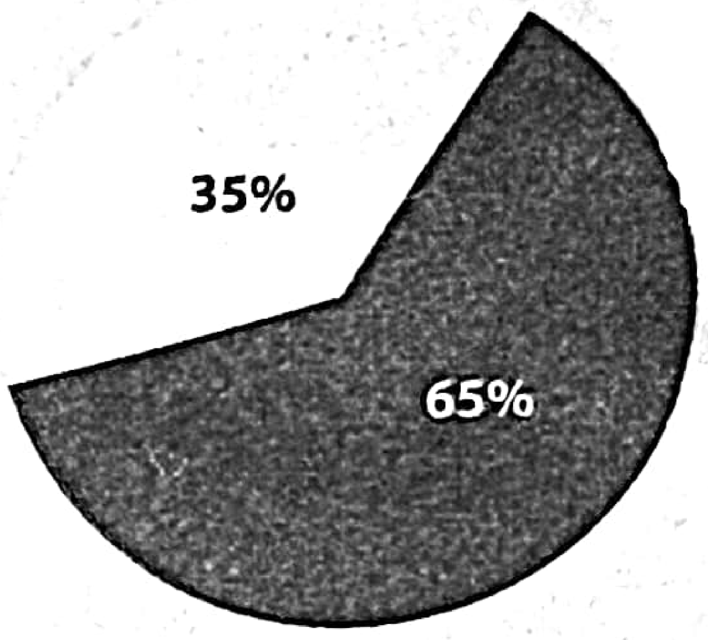
ভেস্‌লীন অ্যামেজিং স্কিন সার্ভে-তে দেখা গেছে যে বর্তমানে ভারতীয় মেয়েরা ছায়ায় দাঁড়াতে বা ছায়া-ঘেরা পথ ধ'রে চলতেই বেশি পছন্দ করেন – শুধু তাঁদের বডি স্কিন কালচে হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা এড়ানোর জন্যে ।

9 জনের মধ্যে 8 জন ভারতীয় মহিলা সূর্য্য থেকে নিজেদের রক্ষা করতে ছায়ায় দাঁড়াতে পছন্দ করেন ।



আপনার কালো দিক টার জন্য চিন্তিত ?

কিছু কিছু মহিলারা আবার ছায়াতে হাঁটাচলা করার ব্যাপারেও নিশ্চিন্ত হতে পারেন না, তাই তাঁরা রোদে বেরোনোই একেবারে বন্ধ ক'রে দেন । **'5-জন মহিলার মধ্যে 3-জনই রোদে বাইরে বেরোনো এড়িয়ে চলেন, কারণ তাঁদের ধারণা যে তাতে তাঁদের বডি স্কিন মুখের তুলনায় আরো কালচে হয়ে যাবে । আর বাকিরা মনে করেন রোদের সামনে উন্মুক্ত থাকলে তা' তাঁদের স্কিনের আর্দ্রতা বা ময়শ্চার হরণ ক'রে নেবে ।'**



ত্বক চর্চায় বিভ্রান্তি... ভারতীয় মহিলারা কি স্কিন সুরক্ষার সঠিক সামগ্রী ব্যবহার করছেন ?

বেশিরভাগ ভারতীয় মহিলারই স্থির বিশ্বাস যে তাঁরা যেসব মৌলিক সুরক্ষামূলক পদ্ধতি মেনে চলেন, সেগুলোই তাঁদের রোদের কড়া কুপ্রভাব থেকে যথেষ্ট সুরক্ষিত রাখে ।

তবে বাস্তবে কিন্তু এগুলোর কোনোটাই সূর্যের কালচে-ক'রে দেওয়া UVA/UVB রশ্মি থেকে তাঁদের যথেষ্ট সুরক্ষা জোগায় না ।

নীচের বিষয়গুলি বিবেচনা ক'রে দেখুন:

1. রোদে মাত্র একমিনিট উন্মুক্ত থাকলেই স্কিন কালচে হতে শুরু করে ।
2. সাধারণ সুতীর শার্ট / গ্লাভ'এ SPF-এর মাত্রা আন্দাজ 5, অথচ কার্যকরী সুরক্ষার পক্ষে আবশ্যক ন্যূনতম মাত্রা হওয়া উচিত SPF 15 ।
3. বাড়ির ভেতরে থাকলেও আপনার স্কিন সুরক্ষিত রাখা দরকার, UV রশ্মি জানলা আর শেড্‌স ভেদ করার ক্ষমতা রাখে, এমনকি আমাদের তৈরী আলো – যেমন টিউব আর বাল্‌ব-ও নির্দিষ্ট ডিগ্রীর UV রশ্মি নিক্ষেপ করতে পারে ।
4. মুখে সানস্ক্রীন লাগালে আপনার মুখে সুরক্ষা জোগায় ঠিকই, কিন্তু আপনার বডি ? বডি স্কিন কোনো সুরক্ষাই পায় না ব'লে তা' আপনার মুখের তুলনায় বেশি কালচে দেখায় ।

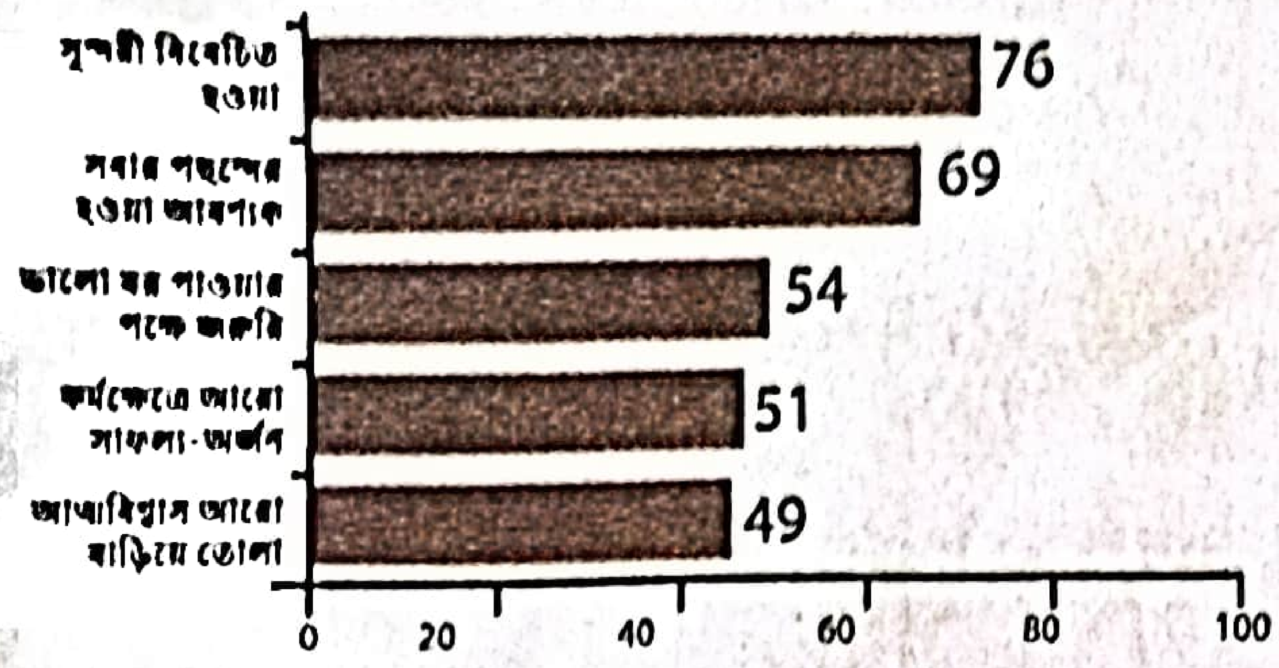
40% মহিলাই সানস্ক্রীন ব্যবহার করেন না, কারণ তাঁরা মনে করেন ছাতাই তাঁদের রোদ থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারে ।
ছাতা আপনাকে ওপর-থেকে আসা UV রশ্মি থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারে, কিন্তু মাটিতে আর অন্যান্য জায়গায় প্রতিফলিত হয়ে আপনার বডি-স্কিনে ফেরত - আসা UV রশ্মি থেকে কিক'রে বাঁচবেন ? তাছাড়া ছাতা'র SPF-এর মাত্রাও কেবল 5 ।

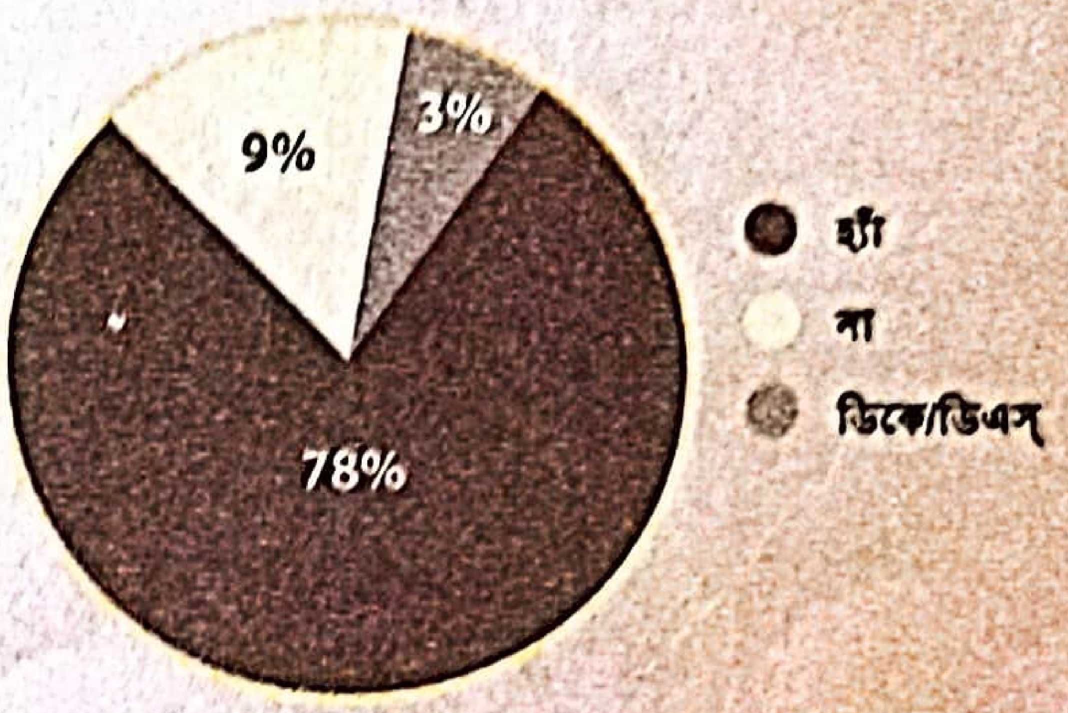
ভেস্‌লীন অ্যামেজিং স্কিন সার্ভে-তে দেখা গেছে যে ভারতে প্রত্যেক 5-জন মহিলার মধ্যে 4-জনই তাঁদের মুখের তুলনায় তাঁদের বডি বেশি কালচে দেখেন !

আর এর প্রধান কারণ, তাঁরা কেউই তাঁদের বডি স্কিনের যথেষ্ট যত্ন নেন না – যেমন সানস্ক্রীন লাগানো, ইত্যাদি ।

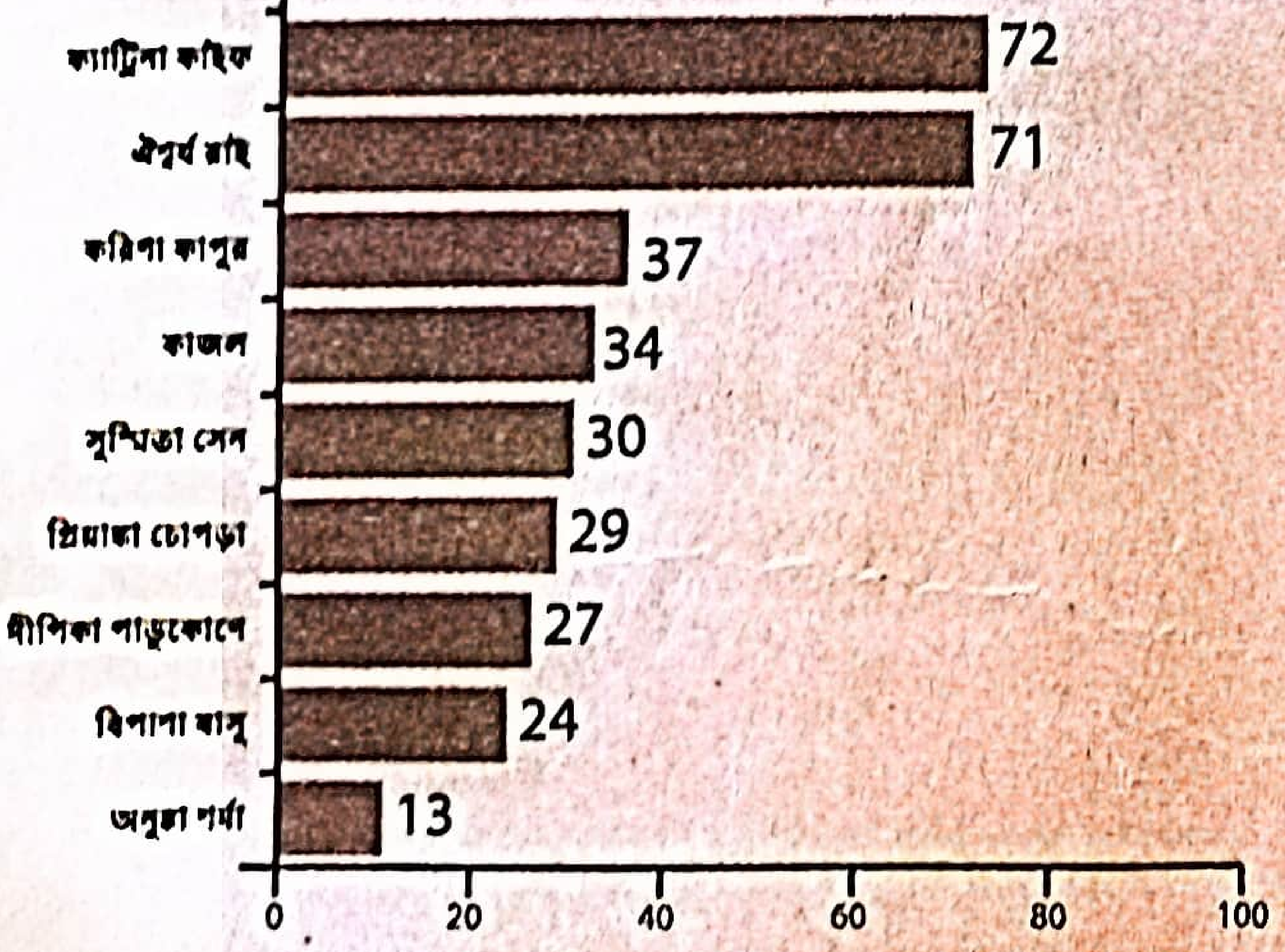
ফর্সা স্কিন - একটি উপরি সুবিধা।

ভেসলীন অ্যামেজিং স্কিন সার্ভে-তে দেখা গেছে যে 'ফর্সা, উজ্জ্বল, দাগহীন বডি স্কিন ভারতীয় মেয়েদের কাছে সবচেয়ে কাঙ্খিত। আর এই আকাঙ্খা তাঁদের বিশ্বাস আর আদর্শেও খুব ভালোভাবেই প্রতিফলিত হয়। **''ভারতে 10-জন মহিলার মধ্যে 8-জনই বিশ্বাস করেন যে ফর্সা স্কিনের দৌলতে ভারতীয় সমাজে বাড়তি সুবিধে পাওয়া যায়''** আজকের যুগের মেয়েরা বিশ্বাস করেন যে তাঁদের কাছে জীবন যদি এক সৌন্দর্য-প্রতিযোগিতা হয়, তাহলে ফর্সা-ই বিজয়ীর মুকুট জিতে নেবে, কারণ সার্ভে অনুযায়ী ভারতীয় মহিলারা বিশ্বাস করেন যে **''ফর্সা রঙ মানেই সুন্দরী বিবেচিত হওয়া।''**





এমনকি তাঁদের আদর্শের কথাও যখন ওঠে, তখন **'ফর্সা স্কিনের মেয়েরাই প্রথমসারিতে স্থান পান'**। কিন্তু আশ্চর্যের হ'লেও কথাটা সত্যি যে **'সাইজ্ 0 মেয়েরা কিন্তু আদর্শ স্কিন চার্টে প্রথম স্থান পায় না।'**



সবশেষে একথা পরিষ্কার যে বডি স্কিনের ব্যাপারে চিন্তাভাবনা আর যত্ন-নেওয়া নিঃসন্দেহে আজকের যুগের মেয়েদের স্কিনকেয়ার-সূচীতে সামিল। আসন্ন বছরগুলিতে বডি স্কিনকেয়ার আরো গুরুত্ব পাবে ব'লে আশা করা যাচ্ছে, যেহেতু আরো বেশিসংখ্যক মেয়েরা কর্পোরেট জগতে যোগ দিচ্ছেন। আজকের নারীর জগত আর চার দেওয়ালে সীমিত নেই। তিনি এখন সর্বাঙ্গীন প্যাকেজিং আর নিজের ইমেজের ব্যাপারেও পুরোদস্তুর সচেতন। একটি দ্রব্যের পরিষ্কার প্রয়োজন যা শরীরের ত্বককে ফর্সা-উজ্জ্বল এবংনিষ্কলঙ্ক করতে পারে। এখন এটা বলা সঠিক হবে যে ভারতীয় মহিলাদের আজএকটা ঐসঠিকঐ সুবিধা আছে।

1870 থেকে ত্বক রাখছে চমকপ্রদ

ভ্যাস্‌লিন হেল্‌দি হোয়াইট দিয়ে

5* জন মহিলার মধ্যে 4 জনেরই বিশ্বাস যে তাদের বডি বা দেহ তাদের ফেস বা মুখের তুলনায় বেশি শ্যামলা। আপনিও তাদেরই একজন কি না সেটা যাচাই করতে চান তো কাজে লাগান ভ্যাস্‌লিন হেল্‌দি হোয়াইট শেড মিটার। এটা ভারতীয় ত্বকের জন্যই বিশেষভাবে বানানো হয়েছে, আপনার ফেস আর বডির শেড ম্যাচ করছে কি করছে না সেটা বলে দিতে পারবে এই মিটার। তবে এই তফাতটা কমিয়ে আনতে পারবেন ভ্যাস্‌লিন হেলদি হোয়াইট-এর সাহায্যে, যাতে আছে স্কিন লাইটেনিং টেকনোলজি, যা আপনার বডিকে আরও ফর্সা বানাতে সহায়তা করে - আপনার ফেসেরই* মতন। এটা ট্রাই করুন, যেসব মহিলা করেছেন তাদের মধ্যে 95% জনই দেখেছেন তাঁদের বডি হয়ে উঠেছে নজরকাড়া* ফর্সা - তাদের ফেসেরই মতন। এবার আপনিও সেই তফাতটা যাচাই করতে পারেন একটি অ্যাপ্লিকেশনের সাহায্যে। লগ-ইন করুন এখানে - <u>www.vaselineindia.com</u> আর তা আপনাকে বলে দেবে আপনার বডি আর ফেসের মধ্যেকার তফাত#।

* As per standard test conducted on exposed body parts only, compared to untreated skin. * As per Independent study conducted among 510 respondents. * Creative Visualization 'Conditions apply

Vaseline
কেস
1
2
3
4
5
6
7
8
Vaseline
Intensive Care
healthy white
skin lightening body milk
BODY
FACE
Vaseline
1870 থেকে ত্বক রাখছে চমকপ্রদ

সমস্যা সমাধানের পরামর্শ

ইভটিজিং

আমাদের সমাজে ইভটিজিং নারী নিগ্রহের এক কুরুচিপূর্ণ আচরণ। সমাজে একশ্রেণির পুরুষদের এই উদ্দেশ্যপ্রণোদিত কুরুচিপূর্ণ ব্যবহার মেয়েদের উত্যক্ত করে ও অসম্মানিত করে। যেমন, • অশ্রাব্য সম্বোধন। • কটু অঙ্গভঙ্গি ও শব্দ এবং গান করা। • কুরুচিপূর্ণ স্পর্শ। • নিষিদ্ধ চিত্র প্রদর্শন।

ইভটিজিং-এর ফল

• নারী ও পুরুষের সম্মিলিত রূপ হল সমাজ। সেখানে প্রত্যেকে সমান এবং তাদের মধ্যে ভারসাম্যপূর্ণ, শ্রদ্ধা ও সৌহার্দ্যপূর্ণ সহাবস্থান সমাজকে অগ্রসর করে। ইভটিজিং সেই ভারসাম্যকে নষ্ট করে।

• ইভটিজিং নারীকে মানবতার চোখে দেখে না, দেখে পুরুষের সম্পত্তি হিসেবে।

• ইভটিজিং অল্পবয়সী মেয়েদের আত্মবিশ্বাস নষ্ট করে, যা ভবিষ্যৎ সমাজের পক্ষে অকল্যাণকর।

ইভটিজিং দমন

ইভটিজিং-এর জন্যে কোনও সুনির্দিষ্ট আইন আমাদের দেশে নেই। কিন্তু ভারতীয় ফৌজদারি দণ্ডবিধি বা ইন্ডিয়ান পেনাল কোডের ৩৫৪, ৫০৯ এবং ৫০৪ ধারায় এই অপরাধের জন্যে শাস্তির বিধান রয়েছে।

মহিলাদের শ্লীলতাহানি (ভারতীয় দণ্ডবিধি ধারা ৩৫৪)

• শ্লীলতাহানির উদ্দেশ্যে বা কোনও মহিলার সম্মানহানির উদ্দেশ্যে শক্তিপ্রয়োগ করলে বা এ ধরনের কোনও কিছু করলে সেটা দণ্ডনীয় অপরাধ।

• এখানে অপরাধীর ওই কাজের পিছনে তার মনের কী ইচ্ছা ছিল সেটা প্রধান বিবেচ্য বিষয়।

• এ ক্ষেত্রে আঘাত করা বা আঘাতের চেষ্টা থাকতে হবে অথবা শারীরিক শক্তি প্রয়োগের বিষয়টা থাকতে হবে।

• মহিলাটিকে কুরুচিকরভাবে স্পর্শ করা।

• চুমু খাওয়া বা খাওয়ার চেষ্টা করা।

শাস্তি

কোনও মহিলার শ্লীলতাহানির উদ্দেশ্যে সেই মহিলার উপর কোনওরূপ শক্তি প্রয়োগ করলে অথবা ওই মহিলার শ্লীলতাহানি ঘটবে জেনে এরূপ কিছু করলে সেই ব্যক্তির ২ বছর পর্যন্ত কারাদণ্ড অথবা অর্থদণ্ড দুই হতে পারে।

মহিলাদের বিরুদ্ধে সম্মানহানি (ভারতীয় দণ্ডবিধির ধারা ৫০৯)

• কোনও ব্যক্তি যদি কোনও মহিলাকে অসম্মান করার উদ্দেশ্যে কোনও শব্দ উচ্চারণ করে।

• খারাপ বা কুরুচিপূর্ণ অঙ্গভঙ্গি করে।

• খারাপ কোনও ইশারা করে।

শাস্তি

কোনও মহিলার সম্মানহানি ঘটালে অপরাধীর ১ বছর পর্যন্ত কারাদণ্ড এবং জরিমানা হতে পারে।

ইচ্ছাপূর্বক কাউকে অপমান করা (ভারতীয় দণ্ডবিধি ধারা ৫০৪)

কোনও ব্যক্তি যদি কাউকে ইচ্ছাপূর্বক অপমান করেন বা এমনভাবে উত্তেজিত করেন যে, তাতে জনসাধারণের শান্তিভঙ্গ হয় বা অন্য কোনও অপরাধমূলক কার্য সংঘটিত হয় তা হলে তিনি এই আইনের আওতায় দোষী সাব্যস্ত হবেন।

শাস্তি

২ বছর পর্যন্ত কারাবাস বা জরিমানা অথবা দুই হতে পারে।

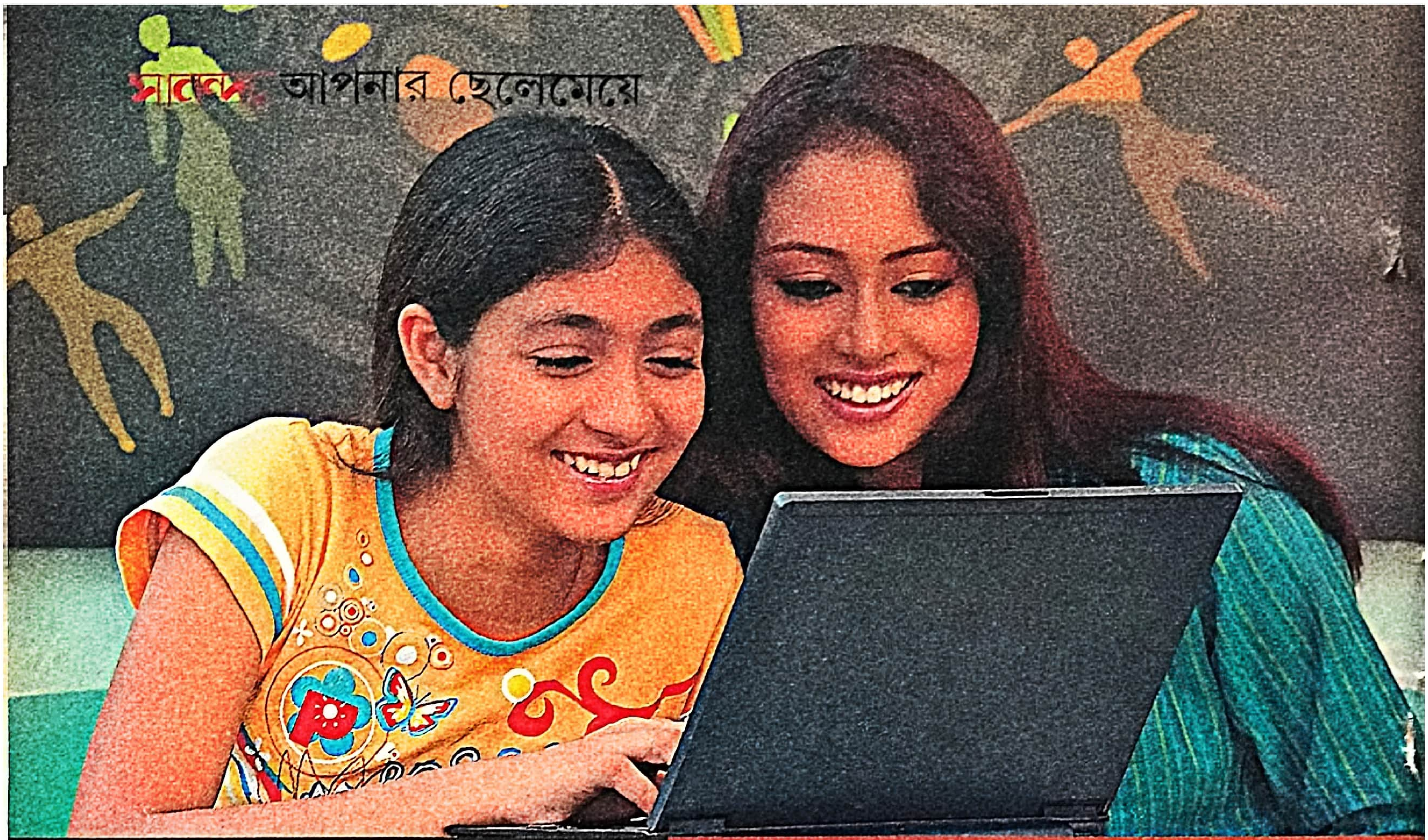
ইলেকট্রনিক ইভটিজিং

বর্তমানে দেখা যাচ্ছে, ইভটিজিং শুধুমাত্র রাস্তাঘাটে সীমাবদ্ধ নেই, মোবাইল ফোন বা কম্পিউটার প্রভৃতি ইলেকট্রনিক মাধ্যমকেও ইভটিজাররা ব্যবহার করছে। যেমন মোবাইল ফোনে মিস কল দিয়ে মহিলাদের বিরক্ত করা একটি উদাহরণ। এই প্রবণতা বা অপরাধ রোধ করা জন্যে এসেছে তথ্যপ্রযুক্তি আইন ২০০০। এই আইনে বলা হয়েছে, যদি অশালীন তথ্য (যেমন, গালাগালি, কুরুচিপূর্ণ চিত্র দেখানো ইত্যাদি) কেউ বৈদ্যুতিন মাধ্যমে অর্থাৎ কম্পিউটার, মোবাইল ফোন ইত্যাদির দ্বারা প্রকাশ করে এবং ওই তথ্য বা বিষয়বস্তু যদি জনস্বার্থ বিরোধী বা অশালীন বা বিকৃত হয় তা হলে ওই ধরনের বিষয়বস্তু প্রকাশের জন্যে দোষী ব্যক্তির ৫ বছর অবধি জেল এবং ১ লক্ষ টাকা পর্যন্ত জরিমানা হতে পারে। একই কাজ দ্বিতীয়বার করলে ১০ বছর অবধি জেল এবং ২ লক্ষ টাকা পর্যন্ত জরিমানা হতে পারে।

তবে আইন দিয়ে ইভটিজিং-এর মতো অপরাধ ঠেকানো যায় না। এর জন্যে স্থানীয়ভাবে ইভটিজিং দমন শাখা গঠনের প্রয়োজন। অনেক পুরুষই এই অভিযোগ করেন যে, যেহেতু • মেয়েটি খোলামেলা পোশাক পরে। • মেয়েটির ভাবভঙ্গি ভাল নয়। • সে রাত করে বাড়ি ফেরে। এবং • রাস্তায় রাস্তায় ঘুরে বেড়ায়, সুতরাং মেয়েটি ইভটিজিং-এর শিকার হয়েছে। এটা নিছকই অজুহাত। আর এই অজুহাতে ইভটিজিং-এর শিকার হওয়া মেয়েদের প্রতি অভিভাবকদের, শিক্ষকদের এবং তরুণদের সহযোগিতা একান্ত প্রয়োজন। একদিকে মহিলাদের আত্মসচেতনতা, সময় মতো প্রতিবাদ অন্যদিকে পুরুষদের এগিয়ে আসা এই অপরাধ আটকাতে পারে।

উপদেষ্টা: মধুপূর্ণা ঘোষ
ফোন: ৯৮৩০৭৫৩৬৭৮
অলঙ্করণ: দেবাশিস দেব

WORLD GOLD COUNCIL
gold
সুন্দর মানুষের জন্য
সুন্দর অলঙ্কার
I193NHE
I193DHE
কিছুটা ঐতিহ্য। কিছুটা গ্ল্যামার। কিছু মুগ্ধ চাহনি। বহু প্রশংসাবানী।
সৌন্দর্য্যের স্বীকৃতি । সোনার ঝলক। এনামেলের চমক। ঝকমকে
প্রভা। মোহময়ী রাত। তনিশ্‌কে গ্ল্যাম গোল্ড। গুজরাতী সোনার
কাজের সঙ্গে রাজস্থানী মীনাকারীর অপূর্ব মেলবন্ধন।
TANISHQ From TATA
GLAM GOLD 2010
সুন্দর আপনার জন্য সুন্দরতম গহনা।
আরও বিশদ জানার জন্যে এবং একটি ফ্রী ক্যাটালগের জন্যে আমাদের গ্রাহক কেয়ার নম্বর 1800-425-4653 অথবা 080-22116293 ফোন করুন।
Find us on facebook
কলকাতা - ক্যামাক স্ট্রীট: 22827910/22827768; কাঁকুড়গাছি: 23649529/30/31; গড়িয়াহাট: 24603065/67; শিলিগুড়ি - সেবক রোড: 2640565; দুর্গাপুর - শহীদ ক্ষুদিরাম সরণি 6451990; আগরতলা - মন্ত্রী বাড়ি রোড: 2324988.



টিনএজারদের নিয়ন্ত্রণ

ছেলেমেয়ে বড় হয়েছে। সব কিছুতেই একটা বড়বড় হাবভাব। খাওয়াদাওয়ার অনিয়ম, পড়াশোনায় মন নেই, সব মিলিয়ে একরাশ দুশ্চিন্তা। কীভাবে টিনএজ সন্তানকে নিয়ন্ত্রণে রাখবেন তার বিশেষ পরামর্শ।

সবেতেই বাধা, খালি খবরদারি, কারই বা ভাল লাগবে, তার ওপর যদি বয়েসটা হয় ১৫-১৬, তা হলে তো কথাই নেই। এই বয়েসটা তো বাঁধনছাড়া উল্লাসে মত্ত হতে চাইবে। বন্ধুদের সঙ্গে আড্ডা মারা, একা একা সিনেমা দেখতে যাওয়া, এই সবই তখন যেন জীবনের মূল মন্ত্র। কিন্তু বাবা-মায়ের মন তো সবসময় আতঙ্কে ভোগে। তবে ভাববেন না যে নিয়মের ব্যতিক্রম মানেই সন্তান গোল্লায় গিয়েছে। ছেলেমেয়ের নিরাপত্তা নিয়ে চিন্তা করা একেবারেই স্বাভাবিক, তবে তার প্রতিফলন যদি মারধোর বা বকুনি হয়, তা হলে ছেলেমেয়ের মধ্যেও বিদ্রোহ করার মনোভাব দেখা দিতে পারে। মনে রাখবেন, আপনার সন্তান ছোট হলেও, ওর নিজস্ব একটা জগৎ আছে। জোর করে নিজের ভাবনা-চিন্তা সন্তানের ওপর চাপিয়ে দেবেন না। তার মানে কী ছেলেমেয়েদের একেবারেই নিয়ন্ত্রণ করবেন না? তা নয়, প্রয়োজন সঠিক ব্যালেন্সের। নিজেদের পারিবারিক প্রেক্ষাপট, লাইফস্টাইল এবং সন্তানদের মানসিকতা অনুযায়ী এমন রাস্তা বেছে নিন যাতে সবরকমের সংঘাত এড়িয়ে ওর জীবনকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া যায়।

কী করবেন

> ছোটবেলা থেকেই সন্তানের মধ্যে পড়াশোনা, খাওয়াদাওয়া, বাড়ি ফেরা—সব নিয়েই ডিসিপ্লিন তৈরি করতে সাহায্য করুন। তবে নিয়ম যেন শুধু সন্তানের ওপরই জারি না হয়। নিয়মের আওতায় আপনাদেরও থাকতে হবে। আপনার আচরণে যদি বিচ্যুতি দেখা যায়, তা হলে সন্তানের মধ্যেও ভাল অভ্যেস গড়ে উঠবে না।

> ছোট থেকেই পরিবারের মূল্যবোধ ওকে শেখান। আপনারা কী বিশ্বাস করেন এবং কেন করেন, তা সন্তানকে বোঝান। এতে ভবিষ্যতে ওর পক্ষে ঠিক-ভুল চেনা অনেক সহজ হয়ে যাবে।

> সন্তানকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারেন, ঠিক-ভুল বোঝাতে পারেন, কিন্তু নিজের মত ওর ওপর চাপিয়ে দেবেন না। ছোট থেকে ভুল স্বীকার করতে শেখান, মিথ্যে বলার প্রবণতা তৈরি হবে না।

> এই বয়েসে আত্মমর্যাদা প্রখর থাকে। অল্প কিছু বললেই গায়ে লেগে যায়। আপনি নিশ্চয় বকবেন, তবে অন্য কারও উপস্থিতিতে কড়া কথা না বলাই ভাল।

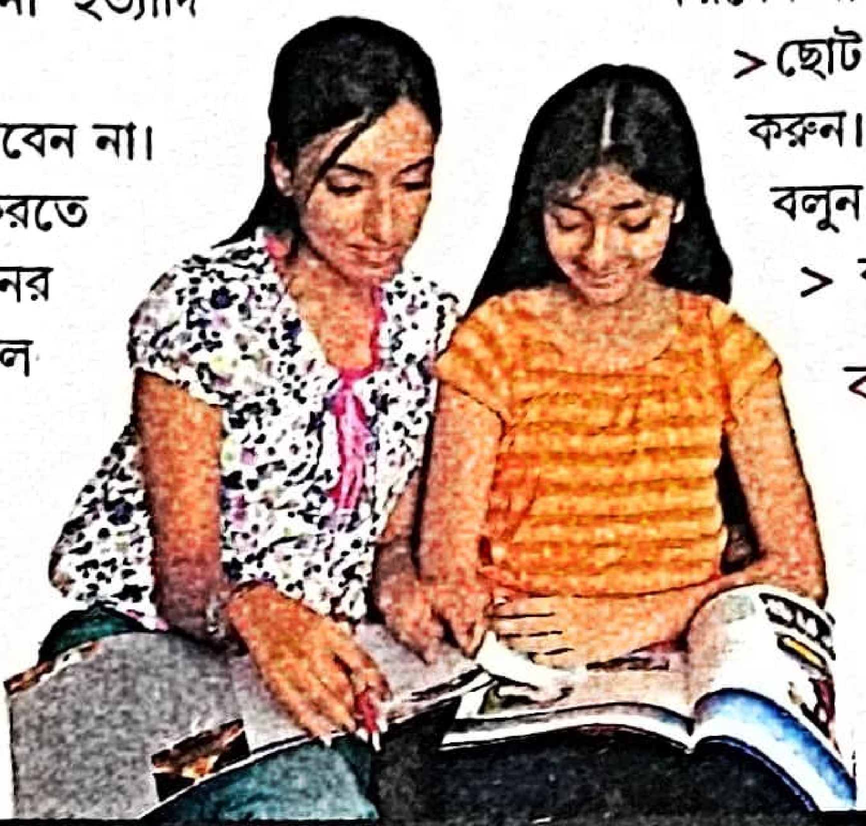
পড়াশোনা

> পড়াশোনা নিয়ে মাথা খারাপ করবেন না। ও বড় হচ্ছে। নিজের দায়িত্ব বোঝার ক্ষমতা আছে। আপনি যদি সারাক্ষণ ওর পড়াশোনার ওপর নজরদারি করেন, তা হলে ওর আত্মবিশ্বাস ভেঙে যেতে পারে। পড়াশোনা নিয়ে অতিরিক্ত চাপ সৃষ্টি করলে, ওর মনে বিতৃষ্ণা তৈরি হতে পারে। তখন আপনি হাজার বার বললেও ও

পড়াশোনায় কোনও উৎসাহ খুঁজে পাবে না।

> আত্মীয়স্বজন, বন্ধুবান্ধবদের সামনে সন্তানের পড়াশোনা নিয়ে আলোচনা করবেন না। 'একদম পড়ে না' ইত্যাদি জাতীয় মন্তব্য করবেন না।

> সন্তানের ওপর প্রত্যাশার ভার চাপাবেন না। ওকে নিজের মতো করে পড়াশোনা করতে দিন। সবাই ক্লাসে ফার্স্ট হয় না। সন্তানের ভাল রেজ়াল্ট নিশ্চয় চাইবেন, তাই বলে সেটাই যেন প্রধান না হয়ে দাঁড়ায়।



খাওয়াদাওয়া

> 'এটা খাবে না', 'ওটা খেলে শরীর খারাপ হবে', জাতীয় বাধা নিষেধ সবসময় করা ভাল নয়। সন্তানের শরীরের খেয়াল নিশ্চয় রাখবেন, স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার পরামর্শও দেবেন, কিন্তু মাঝে মধ্যে নিয়ম ভাঙতে চাইলে আপত্তি করবেন না।

> ছোট থেকেই বাচ্চাকে খাবারের কোয়ালিটি সম্পর্কে সচেতন করুন। বাইরে যাই খাক না কেন, কোয়ালিটি খেয়াল রাখতে বলুন। বাইরের জল না খাওয়া ছোট থেকেই অভ্যেস করান।

> বাইরে খেলে আগে থেকে জানিয়ে দিতে বলুন।

বন্ধুবান্ধব

> এই বয়েসে বাবা-মায়ের থেকে বন্ধুরা বেশি কাছের হয়ে ওঠে। তাদের কথা, পরামর্শ বেশি আকর্ষণ করে। অনেক সময় সন্তান এবং বাবা-মায়ের মধ্যে দূরত্ব তৈরি হয়ে যায়। বন্ধুবান্ধব নিয়ে তাই একটু সচেতন থাকতে হবে। কড়াকড়ি করবেন না ঠিকই, তবে একদম ঢিলেও দেবেন না।

> ছেলেমেয়ের বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে আলাপ করুন। কে কোথায় থাকে, বাড়িতে কে কে আছে, কীরকম পছন্দ-অপছন্দ জেনে নেওয়ার চেষ্টা করুন। পারলে বন্ধুবান্ধবদের টেলিফোন নম্বর নিজের কাছে রাখুন।

> আপনার সন্তানের কোনও বয়ফ্রেন্ড বা গার্লফ্রেন্ড আছে, জানতে পারলে ঘাবড়ে যাবেন না। এই বয়সে একটু আধটু প্রণয়ঘটিত ব্যাপার প্রায় সব ছেলেমেয়েদের মধ্যেই দেখা যায়। তবে সর্তক থাকুন। এই বিশেষ বন্ধুটি কে, কোথায় থাকে, কী করে, সব জেনে নেওয়ার চেষ্টা করুন।

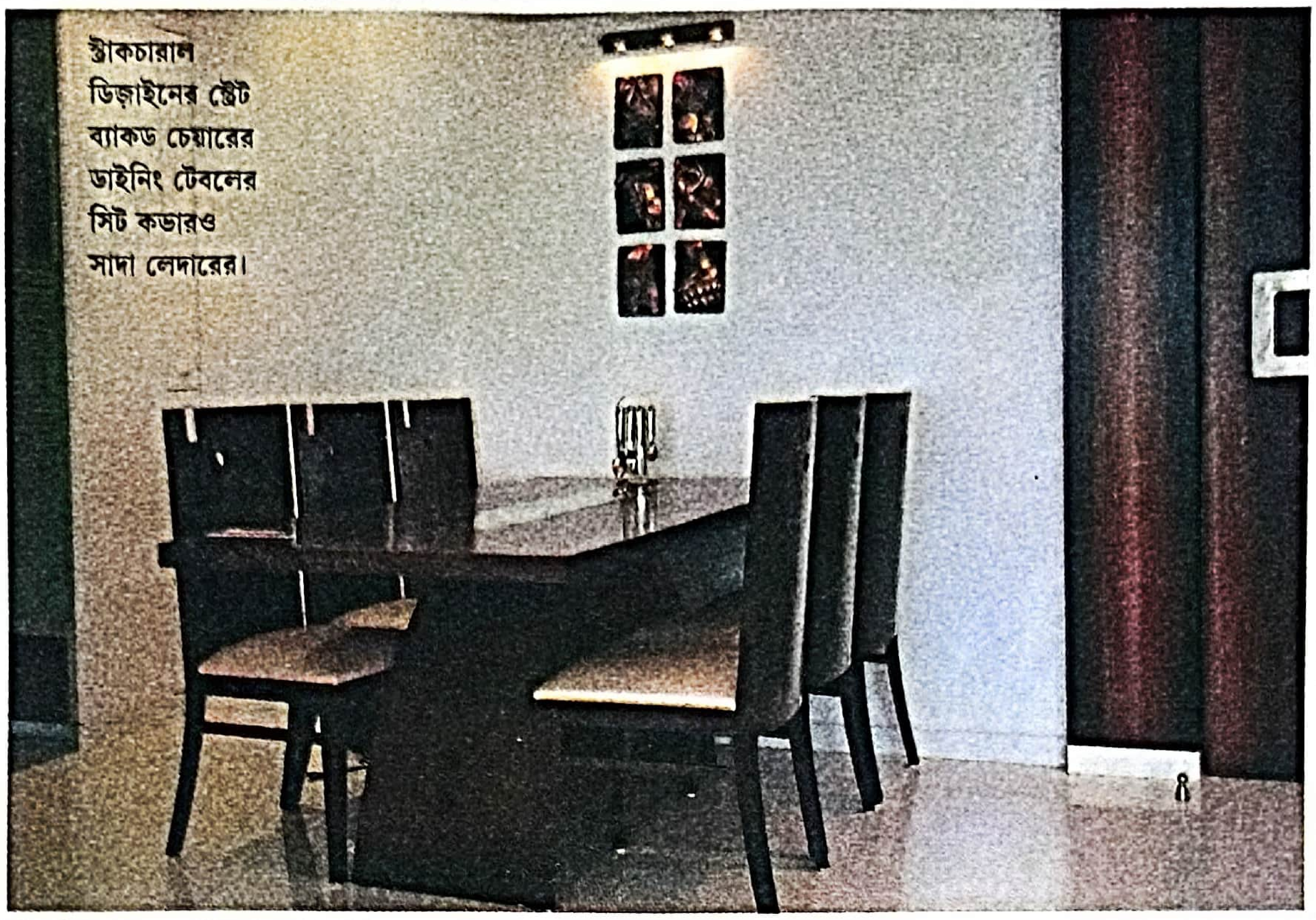
প্র আমার মেয়ের বয়স ১৫। ক্লাস নাইনে পড়ে। পড়াশোনায় ঠিকঠাক। ওর কোনও হবি নেই। সব বিষয়েই কেমন যেন উদাসীন। কোনও কিছুতেই কোনও উৎসাহ নেই। বন্ধুবান্ধবও খুব একটা আছে বলে মনে হয় না। ওর জীবনে কোনও নির্দিষ্ট লক্ষ্য নেই। ও কি কোনও মানসিক রোগে ভুগছে?
সুনেত্রা কর, বাঁকুড়া

উ আপনার মেয়ের সঙ্গে ভাল করে কথা বলুন। ও কী ভাবে, কী নিয়ে পড়াশোনা করতে চায়, ওর কী ইচ্ছে সেটা গল্পচ্ছলে জানার চেষ্টা করুন। ব্যক্তিগত জীবনে কোনও আঘাত পেয়েছে কি না সেটা জানার চেষ্টা করুন। ওকে বেশি করে সময় দিন, একসঙ্গে বাড়ির ছোটখাট কাজ করুন, তাহলে ওকে আরও ভাল করে বুঝতে পারবেন। তবে যদি আপনার মনে হয় ডিপ্রেশনজাতীয় কোনও সমস্যা হচ্ছে তাহলে মনোচিকিৎসকের পরামর্শ নিতে পারেন।

হোয়াইট ব্যালেন্স

সাদা রঙের যথাযথ ব্যবহারে আপনার অন্দরমহলের পুরো লুকই পালটে যেতে পারে। একটি বিশেষ আলোচনা।

ছিমছাম বার কাউন্টারেও সাদার ব্যবহার।



স্ট্রাকচারাল ডিজ়াইনের স্ট্রেট ব্যাকড চেয়ারের ডাইনিং টেবলের সিট কভারও সাদা লেদারের।

অন্দরসাজ মানেই আমাদের মনে হয় ইন্টিরিয়র ডিজ়াইনারের কথা। আর ইন্টিরিয়র ডিজ়াইনার মানেই এলাহি, ইলাবরেট, ঝাঁচকচকে ও খরচ সাপেক্ষ ব্যাপার। তাই অনেকেই ভয় পেয়ে পিছু হটেন।
ইন্টিরিয়র ডিজ়াইনারের সাহায্য নিতেই হবে আপনার বাড়ি সাজানোর জন্যে তা কিন্তু একেবারেই নয়, নানা রকমের চিন্তা ভাবনাকে সামান্য প্রশ্রয় দিয়ে কিছু ছোটখাটো জিনিস নিয়ে এক্সপেরিমেন্ট করলেই পেয়ে যেতে পারেন এক অসাধারণ ইন্টিরিয়র। আর সেই এক্সপেরিমেন্ট যদি হয় সাদা রং নিয়ে! ভাবছেন তো সাদা রং নিয়ে আবার কিসের এক্সপেরিমেন্ট! তা হলে এক কাজ করুন। একবার চোখ বন্ধ করে ভিজ়ুয়ালাইসজ়

দেওয়ালের রং থেকে শুরু করে মেঝে কিংবা আসবাবপত্র— সবেতেই রয়েছে সাদার অমোঘ উপস্থিতি।

বেডরুমের ডেকর নিয়ে বেশি এক্সপেরিমেন্ট করার কোনও প্রয়োজনই নেই।

করার চেষ্টা করুন তো — দুধসাদা মার্বলের মেঝে, ধবধবে সাদা মসৃণ দেওয়াল আর এমন একটি ঘরের মাঝে রাখা গা ডোবানো, ধবধবে সাদা বিছানা। এমন একটা ছবির কথা ভাবলেই যেন এক নিমেষে উধাও হয়ে যায় সারা দিনের সব ক্লান্তি, সব পরিশ্রম।

আর যদি শুধুমাত্র একটা ঘর না, সারা বাড়িরই কালার থিম হয় সাদা! তা হলে তো কথাই নেই। সাদার সঙ্গে সঠিক ব্যালেন্স করে যদি ঘরের ডেকর প্ল্যান করা যায় তা হলে নিঃসন্দেহে আপনার অন্দরমহল হয়ে উঠবে এক কথায় শো স্টপার। ঠিক এই হোয়াইট থিমের কথা মাথায় রেখেই মুম্বইয়ের এই বাসিন্দা তাঁর বাড়ির অন্দরসাজে রেখেছেন সাদার ছোঁয়া এবং তার সঙ্গে করেছেন আসবাবপত্র, আপহোলস্ট্রির সঠিক ব্যালেন্স। মুম্বইয়ের এই বাড়ির সদর দরজা দিয়ে ঢুকেই প্রশস্ত বসার ঘর দেখে চোখ জুড়িয়ে যায় একেবারে। আকাশছোঁয়া অ্যাপার্টমেন্টের বেশ উঁচু তলার এই ফ্ল্যাটটির বসার ঘরের চারিদিকে নজরে পড়ে সাদার কোমল বিস্তৃতি। দেওয়ালের রং থেকে শুরু করে মেঝে কিংবা আসবাবপত্র— সবেতেই রয়েছে সাদার অমোঘ উপস্থিতি। বিশাল এই লিভিং রুমেই রয়েছে এন্টারটেনমেন্টের সব রকম ব্যবস্থা— সে দেওয়াল জোড়া এলইডি টিভিই হোক অথবা হোম থিয়েটার। টিভি রাখার জায়গাটিও বেশ ইন্টারেস্টিং। নিচু বক্স ক্যাবিনেটটির রংও সাদা। আর তার সঙ্গে মানিয়ে তার বর্ডার এবং টিভির চারপাশের ফ্রেমিং করা হয়েছে ডার্ক পলিশড উড দিয়ে। আর এর সঙ্গে অ্যাডেড স্টাইল কোশেন্ট অবশ্যই ডার্ক পলিশড মেহগনি কাঠের কম্বিনেশন।

তবে এই ঘরের সব থেকে আকর্ষক অংশ হল এর দেওয়াল জোড়া জানলা দিয়ে মুম্বই শহরের প্যানোর‍্যামিক ভিউ। এখানে দাঁড়িয়ে যেন মনেই হয় না মুম্বইয়ের মতো একটা ব্যস্ত শহরেরই এক অংশে দাঁড়িয়ে আছি। বসার ঘরেরই এক অংশে রয়েছে ডাইনিংয়ের ব্যবস্থা। এখানেও রঙের

PROBABLY, THE ONLY MARK YOU'LL EVER SEE ON THE G-35000 TILES.

Joint Free Ceramic Floor Tiles in 60x60 cm

- High wear resistance with transparent glass layer
- Abrasion resistant
- High durability
- Scratch resistant

KAJARIA CERAMICS LIMITED
J-1/B-1(EXTN.), MOHAN CO-OPERATIVE INDUSTRIAL ESTATE, MATHURA ROAD, NEW DELHI-110044
Tel.: 011-26946409 Fax.: 011-26946407 Email: info@kajariaceramics.com
For more information call our TOLL FREE No. 1800 11 2992

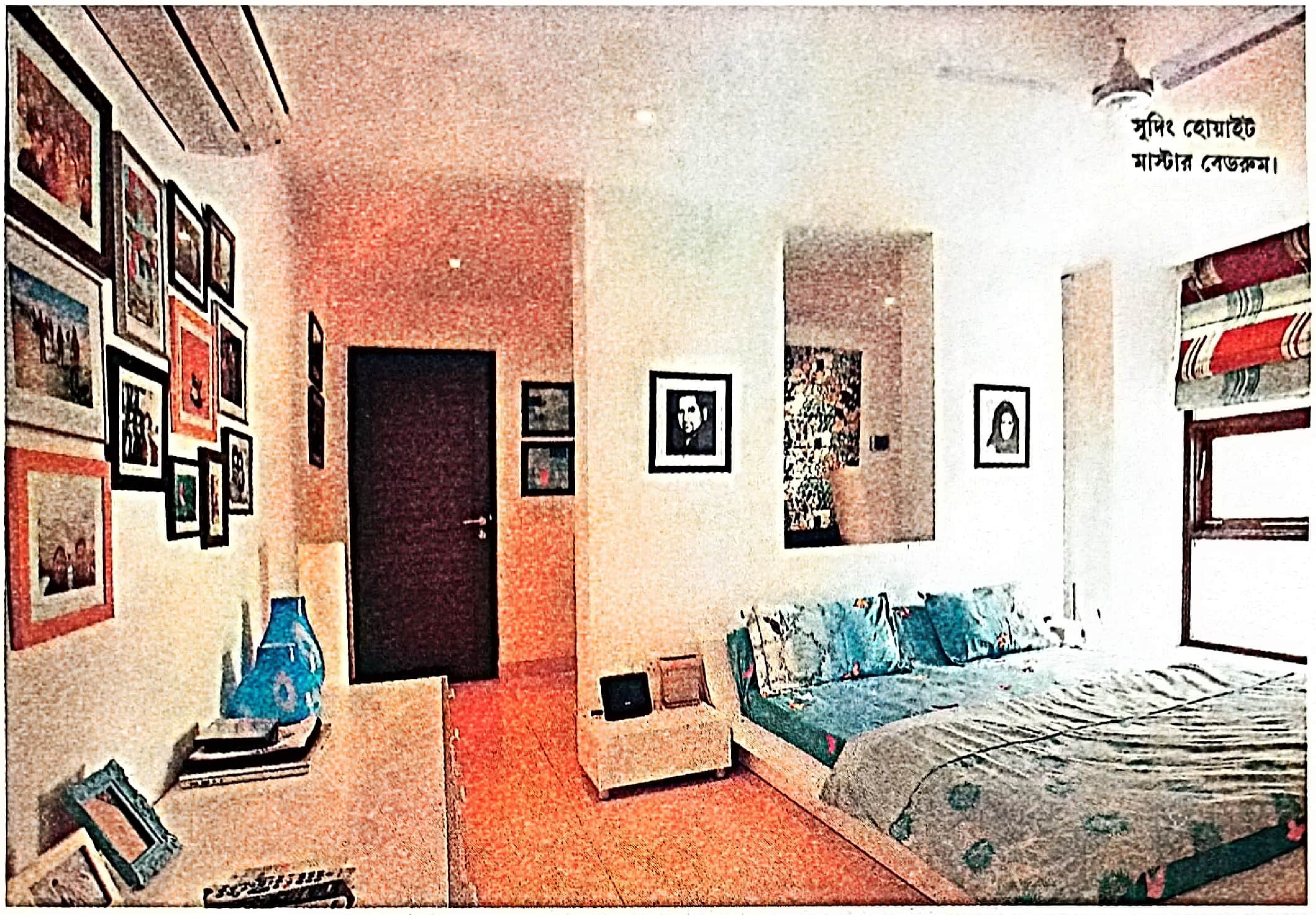
Kajaria
Create Grow Innovate...
www.kajariaceramics.com

Kajaria DISPLAY CENTRE

• CERAMIC TILES • POLISHED VITRIFIED TILES • GLAZED VITRIFIED TILES • IMPORTED TILES

EAST • KOLKATA: 033-24858532/33/34/35 **NORTH** • CHANDIGARH: 0172-3209924, 4631418 • DEHRADUN: 0135-2675329 • JAIPUR: 0141-2222955 • LUCKNOW: 0522-4029181 • LUDHIANA: 0161-4649002 • VARANASI: 0542-2221541 **CENTRAL** • INDORE: 0731-4068839 **WEST** • AHMEDABAD: 079-32947456/10 • MUMBAI: 022-42333100 • PUNE: 020-66471600 **SOUTH** • BANGALORE: 080-41440029, 41440030 • CHENNAI: 044-28594990/91 • COCHIN: 0484-3265456, 3264086 • HYDERABAD: 040-66106058, 32946397 • TRIVENDRUM: 0471-3299520

CRAYONS

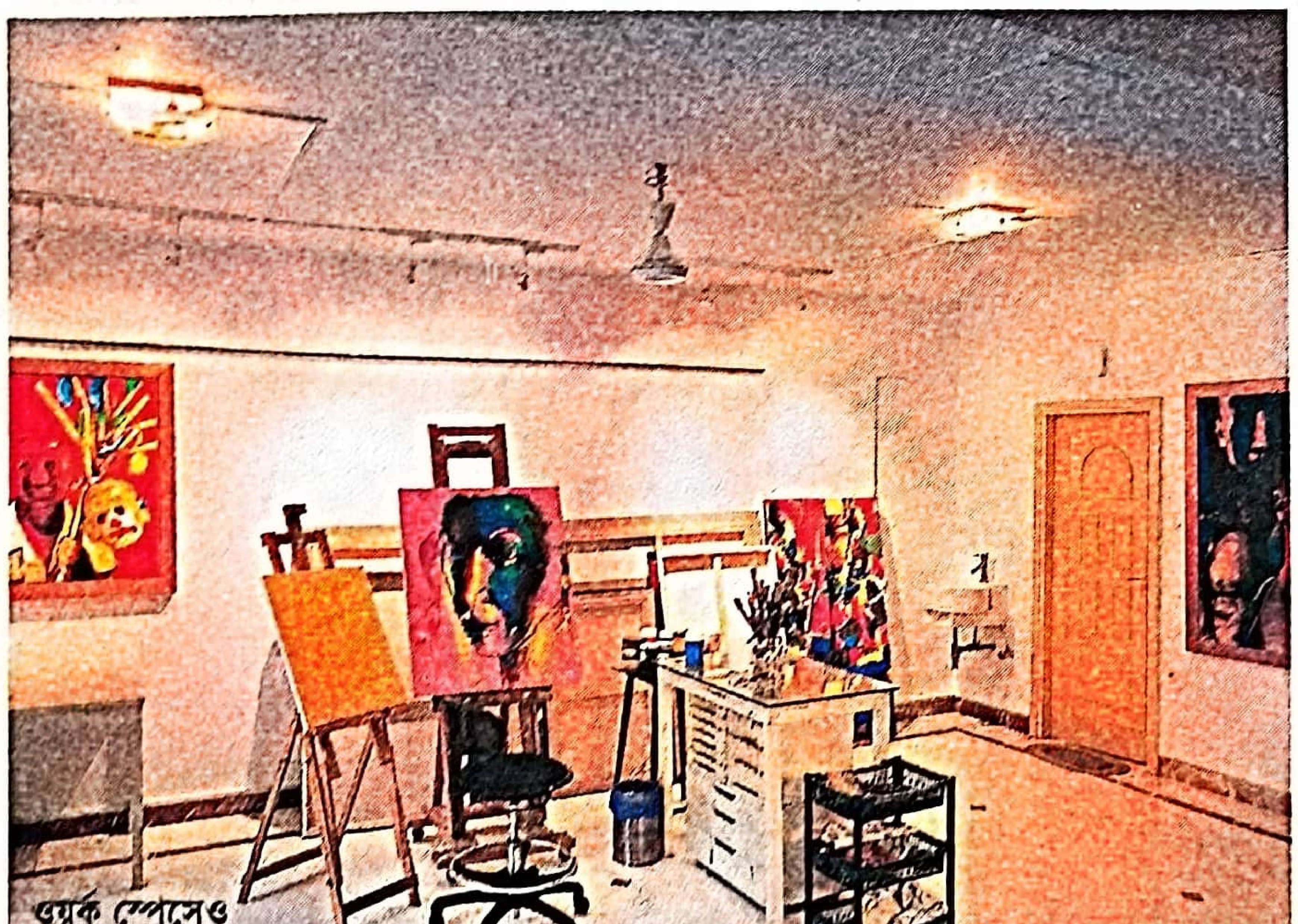


কোনও হেরফের হয়নি। ঘরের এই অংশের ডেকরও খুবই ছিমছাম। সিম্পল, স্ট্রাকচারাল ডিজ়াইনের স্লেট ব্যাকড চেয়ারের ডাইনিং টেবলের সিট কভারও সাদা লেদারের। ঘরের অন্যান্য অংশের মতোই এখানেও খুব বেশি চড়া আলোর ব্যবহার করেননি এই বাড়ির বাসিন্দারা। বসার ঘর থেকে ডান দিকে গেলেই চোখে পড়ে ছিমছাম ভাবে সাজানো একটি ছোট্ট বার কাউন্টার। বাড়িতে হামেশাই লেগে থাকে বন্ধুবান্ধবদের আনাগোনা। আর বন্ধুবান্ধবদের আসা মানেই চলে অফুরন্ত আড্ডা। আর সেই সব আড্ডার জন্যে ব্যবস্থা রয়েছে এই বার কাউন্টার ঘিরে। কোনও এক অলস সন্ধেতে বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে জমিয়ে আড্ডা মারার এর থেকে ভাল ব্যবস্থা আর কিবা হতে পারে?

একটা কর্মব্যস্ত দিনের পরে ক্লান্তি কাটানোর জন্যে প্রয়োজন নিশ্চিন্ত ঘুমের। আর তাই বেডরুমের ডেকর নিয়ে বেশি এক্সপেরিমেন্ট করার কোনও প্রয়োজনই নেই। যতটা সম্ভব ছিমছাম ডেকর হয় ততই ভাল। আর সেই ডেকরেও যদি থাকে সাদার ছোঁয়া তা হলে তো কথাই নেই।
ঠিক তেমনই একটি ছিমছাম সাদামাটা ডেকর নজরে পড়ে মুম্বইয়ের এই বাড়ির বেডরুমে। দেওয়ালের রং থেকে শুরু করে আসবাবপত্র সবেতেই নজরে পড়ে সাদার প্রাধান্য। আর তার সঙ্গে একটু উষ্ণতার ছোঁয়া যোগ হয়েছে ডার্ক উডের রেফারেন্সে। অন্দরমহলে সাদা রঙের ব্যবহার তখনই সার্থক হয় যখন তার সঙ্গে সঠিক আলোর ব্যবহার করা হয়। আর মুম্বইয়ের এই বাড়িটিরও অন্দরমহল এতটা আকর্ষক হয়ে উঠেছে সাদার সঙ্গে সঠিক আলোর ব্যবহারে। তবে একটা কথা ঠিক যে পুরো বাড়ির কালার থিম সাদা হলে তা ঝকঝকে, সুন্দর রাখার জন্যে প্রয়োজন সঠিক যত্ন ও মেন্টেনেন্সেরও।
দিল্লির এই বাড়ির বাসিন্দাদেরও পছন্দের রং সাদা। আসলে সাদা রঙের ছোঁয়ায় সব জায়গায় আসে বিস্তৃতির ছোঁয়া। দু'তলার এই বিস্তৃত মাস্টার বেডরুমটিতে ঢুকলেই মন মেজাজ বেশ ভাল হয়ে যায়। দিন শেষে সব ক্লান্তি কাটানোর জন্যে এমন একটি বেডরুম হলে তো কথাই নেই। বেডরুমের স্পেসও খুবই ভাল ভাবে ব্যবহার করেছেন এই বাড়ির বাসিন্দারা। শুধু মাত্র দেওয়ালের রংই সাদা নয়, তার সঙ্গে সঠিক তালমিল বজায় রাখার জন্যে আসবাবপত্র, সে লো লায়িং বেডই হোক অথবা বেড সাইড টেবল কিংবা ঘরের এক কোণে রাখা চেস্ট অব ড্রয়ার্স—

কেন্ট টেকনোলজী
দ্বিগুণ বিশুদ্ধতা, দ্রবীভূত অশুদ্ধতাকে দূর করে এবং মিনারেলকে বজায় রাখে।
RO + UF + UV + TDS কন্ট্রোল
KENT
Mineral RO™
Water Purifiers
কেন্ট ওয়াটার পিউরিফায়ার এখন সারা বিশ্বে প্রমাণিত হয়েছে
TESTED AND CERTIFIED
Water Quality.
NSF/ANSI 58
UNDER INDUSTRY STANDARDS
WQA, USA
LAW & KENNETH/KENT/548/10
কেন্ট ওয়াটার পিউরিফিকেশানে বিশ্বের সর্বোচ্চ স্বীকৃতি পেয়েছে WQA-এর গোল্ড সীল সার্টিফিকেশান।
ওয়াটার পিউরিফিকেশনে বিশ্বের শীর্ষস্থানীয় প্রাধিকার। দি ওয়াটার কোয়ালিটি অ্যাসোসিয়েশান (WQA), USA কেন্টের ওয়াটার পিউরিফায়ারের রেঞ্জকে তাদের গোল্ড সীল প্রোডাক্ট সার্টিফিকেট দিয়ে পুরস্কৃত করেছে। এটা প্রমাণিত করে যে কেন্টের প্রোডাক্টগুলি প্রোডাক্টের গুণ, বিশুদ্ধীকরণ এবং সুরক্ষায় বিশ্বের গুণমানকে ছাড়িয়ে গেছে।
দুনিয়ার সবথেকে বিশুদ্ধ জল পান করুন
For Free Demo: Call Toll Free 1800 100 1000 or SMS 'KENT' to 53636 | www.kent.co.in
KENT RO SYSTEMS LTD. A-2, Sec-59, Noida, U.P. Tel.: 0120-3075075, 9350737475, 9350777775 •Mumbai 09920513976 •Ahmedabad 079-32412007 •Kolkata 09674721838, 09831111523, 09711114651 •Hyderabad 09985403939 •Bangalore 09886764429, 09449064429 •Chennai 09962190005, 09940090005 •Kochi 09995932445 •Jaipur 08094008681 •Lucknow 09628372757 •Ludhiana 09711110222 E-mail: sales@kent.co.in Also Available at All Leading White Goods & Appliances Showrooms.
Join the Power of Pure Water at www.facebook.com/KentROSystems

বিস্তৃত লিভিং স্পেস।



ওয়র্ক স্পেসেও সাদার ব্যবহার।

সবেতেই ব্যবহার করেছেন হোয়াইট উড। আর তার সঙ্গে এই সুদিং ফিল বজায় রাখার জন্যে আসবাবপত্র কিংবা পরদা অথবা অন্যান্য আপহোলস্ট্রি এবং নানা রকম শো-পিসে রেখেছেন নীলের বিভিন্ন শেডের ছোঁয়া। ওয়র্ক-ইন-লিভিং স্পেসের ইন্টিরিয়র যত ছিমছাম হবে ততই ভাল। আর এই বিশেষ ঘরের কালার থিমও যদি হয় সাদা তা হলে তো কথাই নেই। আসলে দিন বদলের সঙ্গে সঙ্গে বদলেছে আমাদের লাইফস্টাইল, জীবনের প্রতি দৃষ্টিভঙ্গি ও ওয়র্ক স্পেসের ধারণা। কলকাতার এই শিল্পীর যেহেতু দিনের অনেকটাই সময় কাটে এই স্টুডিওতে রং, তুলি, ক্যানভাস নিয়ে, অনেক সময়েই রাত জাগতে হয় তাই মনের মতো করে সাজিয়ে নিয়েছেন তাঁর কাজের জায়গাটি। বদ্ধ পরিবেশ একেবারেই না পসন্দ। তাই ঘরের রং হিসেবে বেছে নিয়েছেন সুদিং হোয়াইট। এতে ওয়র্ক স্পেসের খোলা, বিস্তৃত ভাব যেমন বজায় থাকে, তেমনই মার্বেলের মেঝে আর সাদা দেওয়ালের প্রেক্ষিতে রঙিন ক্যানভাসও পায় এক নতুন চরিত্র। ফুটে ওঠে এক নতুন আঙ্গিক। অত্যধিক সাদার ব্যবহারে যাতে কোনও ভাবেই একঘেয়েমি না চলে আসে, তাই বিভিন্ন রঙিন ক্যানভাসের পাশাপাশি আপহোলস্ট্রি এবং নানা রকমের শোপিসে শিল্পী রেখেছেন ভাইব্রেন্ট রঙের ছোঁয়া। এই ঘরের সব থেকে আশ্চর্য চরিত্র হল যে, প্রথাগত নিয়ম মেনে ঘরে কোনও দেওয়াল নেই। ঘরের কয়েকটি জোন আলাদা করার জন্যে কাচের পার্টিশন ব্যবহার করা হয়েছে, যা এই সাদা রঙের কনসেপ্টকে আরও বেশি ভাল ভাবে তুলে ধরেছে। এই উৎসবের মরশুমে সাজিয়ে তুলুন আপনার অন্দরমহলকে নতুন করে।

সৌজন্য: রাকেশ ছৌমাল, বীণা প্রধান
ছবি: ধীমান চট্টোপাধ্যায়

www.prestigesmartkitchen.com

Superbrand

— এবার এলো —

স্টাইলের এক নতুন স্বাদ

আপনার রান্নাঘরে আনুন স্টাইলের এক নতুন ধারা- প্রেস্টিজের আনকোরা নতুন - এ্যাপেল প্রেশার কুকার। উন্নতমানের নিখাদ এ্যালুমিনিয়ামের সুনিপুণ ভাস্কর্যে গঠিত এর তন্বী দেহ সৌষ্ঠব আর দামের তুলনায় এর সেরা বৈশিষ্ট্যগুলি আপনাকে ভরে তুলবে সিটি বাজিয়ে উপভোগ করার অনাবিল আনন্দে। আর, এই সব কিছুর সঙ্গে আপনাদের আস্থা অর্জনকারী প্রেস্টিজের কারিগরী কুশলতা মিশে তৈরী হয়েছে এই এ্যাপেল প্রেশার কুকারটি - যা রান্না করে তেমন সুন্দর, ঠিক যেমন সুন্দর এর রূপ। সুন্দরের জগতে স্বাগতম।

এ্যাপেল-রেড

Prestige®
apple
Aluminium Pressure Cooker

এ্যাপেল-এ্যালুমিনিয়াম এ্যাপেল-গ্রীন এ্যাপেল-হার্ড এ্যানোডাইজড

—— রন্ধনে এলো সৌন্দর্যের বন্ধন ——

PRASA-10

আপনি তৈরী তো আরও স্মার্ট কিচেনের জন্য?

ttk

Prestige® SMART KITCHEN
EXCLUSIVE STORE
A World of Ideas

Ballyganj - 54/1/4,Hazra Road, Gr Flr., between Ballyganj Phari & Hazra Law College, beside HDFC Bank, Ph : 2454 6872, 3250 6555, 2486 3826, **Alipore** - City Shoppee, A. C. Market, 37, Diamond Harbour Road, Ph : 2448 0227, **Behala** - 469, Diamond Harbour Road, Tram Depot Mkt. (1st Flr). Ph : 2399 2319, **Bidhan Sarani** - 59, Bidhan Sarani, Opp. Swami Vivekananda's Ancestral House, Ph : 2257 1554, 3296 3066, **Nager Bazar** - 83, Jessore Road, Satgachi Junction, Ph : 6453 0529, 2579 9332, **Madhyamgram** - Sodepur Road (East), 2, Debigarh Ph : 2526 8284, 9230848584, **Barasat** - Capital Market, Ph : 2542 2522, 9831622757, **Bashirhat** - Near Town Hall, Ukilpara, Ph : 265093, **Chandannagar** - Astarag Apartment, Shop No. 2, Manindra Gopal Mitra Sarani, Bagbazar, Ph : 2685 6499, 98310 56484, **Sreerampur** - 53, B.P. Dey Street, Ph : 2652 9206.

DEALERS: Pollock Street: Allied Distributor 22352424, Lenin Sarni - Prashant Milan Pvt. Ltd. 22283053, **Old China Bazar** - S L Coondoo 22306699, Satcowrie Dass & Co. 22300291, **Bagri Market** - Taha Traders 22343790, **New Market** - Ghosh & Ghosh 64184867, Gift Land 22522946, K.B. Dass & Bros. 22522946, **Chandni Chowk** - Crockery Centre 22126274, **Lindsay Street** - Sultan Mamod & Co. 22528659, **Vardan Market** - Nu Hiramoti 22474423, Krishna 22872464, **Metro Plaza** - Hiramoti Impex 22881625, **Bhawanipore** - Porcelain Stores 24552826, **R.B. Avenue** - Nepal Shankar & Co. 24640425, Lake Basan 24642650, Sai Guin Emporium 24646812, Sree Durga Sts. 24645817, Bombay Stainless Steel 24662608, **Dakshinapan Mkt.** - Gift Centre 9830714658, **Gariahat** - Bambino 24641677, Saha Glass 24603803, Ballyganj Glass House 24601611, **Jadavpur** - Sree Guru Basanalaya 24125333, **South City** - Hiramoti Electronics 24225418, **Kasba** - Kamala Bsanalaya, **Sree Colony** - R N K Enterprises 9007440479, **Behala** - New Behala Steel House 23974540, Aastha 9830739630, Manjushree 9836548003, Shivam Sales 9836724258, Trinath Sts. 24680622, Lata Sts. 9830824740, Adi Dayal Stores 24687047, Greed-N-Gift 9903904301, **Sealdah** - Tarak Nath Stores 23505150, **Mercus Square** - Ashirwad 22196658, **Bidhan Sarani** - Modern Museum 25554646, Modern Variety 25554646, National Variety 25307010, The Gautam Stores 25548070, **Hathibagan Market** : Amar Nath Ghosh, 9903392185 **Shyambazar** - Bagla Charan Kundu 25548906, Bagla Charan (Dashurathi Kundu) Sangeeta 25556603, **Bowbazar** - Lakshmi Stores 23502130, **Sovabazar** - Marvellous 9231516851, **Salt Lake** - Ritwik Lifestyle Sts. 23584449, J.K.Enterprise (CA Mkt) 23349931, Kitchenex (13 No Tank) 9836320040, Sinha & Sons (AE Mkt) 23344951, KP Enterprise(IA mkt) 23350298, **Ultadanga** - Capital Electronics 23557098, **Keshtopur** - Bajajco 25715739, **New Town (City Centre 2)** - Ritwik Lifestyle Zone 25266070, **VIP Mkt.** - Laxmi Enterprise 23206568, **Bansdroni** - Tushar Retail Store, 9836447640, **Baguihati** - Kamala Basanalaya 9830843476, **Airport (2 No Gate)** - Electronics House 25128134, Satyanarayan V. Sts., **Nager Bazar** - Paul Bros. 25513635, **Gora Bazar** - Saha Variety Sts. 25509415, **Baranagar Bazar** - Subhodeep 25460527, **Ramrajatala** - Ramraja Basanalaya 9836673247, **Sodepur** - Ritwik Lifestyle Zone (Anandadhara) 9831547840, Joyram Sts. 25837245, **Kanchrapara** - Bangalaxmi Basanalaya 9830198310, Anupama Steel Centre 25852330, **Howrah** - Howrah Basanalaya 26412313, **Howrah A.C. Market** - Anjali Steel 26660685, **Arambagh** - Mahalaxmi Basnalaya 9153365826, Laxmi Narayan Basnalaya 9153722631, **Kadamtala** - Maa Tara Sts. 26775592, **Domjur** - Alo Ghar 26700384, **Bally** - Maa Tara Steel Stores 26540194, Maa Tara Collection 9433015736, **Bally Ghoshpara** - Maa Tara Distributors 26460621, **Salkia** - Saikat 26651768, **Belur** - New Steel n Style 26543820, Rakamari 9331215798, Rupali Steel Furniture 26461635, **Andul** - Nilima Basan 9874063219, **Bagnan** - Dashakarma Bhandar 9474808758, **Jagacha** - Jagacha Basanalaya 9433478588, **B Garden** - Proyojoni 9836562208, **Chinsurah** - Cookers & Crockeries 26810742, Rajashee 26801123, **Baidyabati** - Usha Basanalaya 9433496558, **Chandannagar** - Bhagwan Sts. 26836257, Western Trading 26835265, Netaji Sts. 9836175849, **Shingur** - Anandamela 9433113197, **Sreerampore** - The Best 9830783547, **Bandel** - Anandam 9433485881, **Seoraphuli** - Kundu Metal Stores 26322705, **Bhadreswar** - New Basanalaya 9831886490, **Konnagar** - Maa Manasa Basan 9831877112, **Uttarpara** - New Fairdeal 9830354480, Fairdeal 26637037, **Birati** - Proyojoni 9433089644, Jayram Variety, Gabinda Stores, **New Barrackpur** - New Barrackpore Sts. 25674684, Naba Barrackpur Sts., **Barasat** - Lokenath Basanalaya 9836170935, The Modern Stores, Chitra Stores, **Madhyamgram** - Sabita Basanlaya 9143201075, Maa Kali Basanalaya, **Habra** - Sundaram 236722, **Maslandapur** - Paul Variety 9933172053, **Baduria** - Rajkamal Gift Kitchen 238541, **Bongaon** - Kalpana Sts., **Basirhat** - Sibsankar Sts, Geeta Basanalaya, **Hasnabad** - Nath Refrigeration 9732603006, **Gobardanga** - Radharani Sts., **Shantipur** - Saha Electrical 278136, **Krishnanagar** - Dolphin 9434451795, Sadguru Basan Bhandar(Padia Mkt) 9474597128, Piu 9434064847, Maa Laxmi Basanalaya 9434450472, Sree Durga Sts. 253467, Perfect 9434056783, Shanti Distributor(New Mkt) 9434055863, Kalpataru Basan Bhander 9434824198, Burima Furniture 94344206161, Aloke Chakrabarty(Raja Road) 9434112061, **Ranaghat** - Hindustan Steel Emporium 9933838292, **Nabadwip** - Mahamaya Sts. 9832234743, **Debagram** - Dreamland 9832128529, Gift Centre 9732853285, **Bethuadahari** - Dey Basan Bhandar 9232370060.

একজন মহিলা হিসেবে

আপনার চাহিদাগুলো বেশ অন্যরকম

আজকের পৃথিবীতে মেয়েদের বেঁচে থাকাটাই যথেষ্ট চ্যালেঞ্জিং। একে তো শারীরিক সমস্যা আছে, তার উপর পিরিয়ড্‌স, স্ট্রেস, ক্লান্তি...মাঝে মাঝে মেজাজটাও তার জন্য খিটখিটে হয়ে যায়। কখনও হয়তো এগুলোর চেয়েও অনেক বেশি সমস্যা আপনাকে মানিয়ে চলতে হয়। সে কারণেই শরীরের চাহিদাও অনেক বেশি হয়। আর তাই পুষ্টির জন্য বিশেষ কিছু আলাদা জিনিসের দরকার হয়।

আপনি কি জানতেন?

ভারতের দু'জন মহিলার মধ্যে একজনের অ্যানিমিয়া থাকে (১) এবং তিনজনের মধ্যে একজন (২) অস্টিয়োপোরোসিস-এ ভোগে। এর অন্যতম কারণ, প্রয়োজনের চেয়ে অনেক কম আয়রন আর ক্যালসিয়াম খাবারের সঙ্গে শরীরের ভিতরে যায়।

'ইন্ডিয়ান জার্নাল অফ কমিউনিটি মেডিসিন' (##) একটি সমীক্ষায় প্রকাশ করেছে, শুধুমাত্র আয়রন ও ফোলিক অ্যাসিড সাপলিমেন্ট অ্যানিমিয়া প্রতিরোধ ও প্রতিকারের জন্য যথেষ্ট শক্তিশালী নয়। অ্যানিমিয়া নিরাময় করতে তার সঙ্গে ভিটামিন সি, বি ২, বি ৬ এবং বি ১২-ও একইরকম জরুরি। সেজন্য পুষ্টিকর খাবার খাওয়া খুবই প্রয়োজন।

এই চাহিদা পূরণ করতেই HEMOCAL™ দিয়ে 'উয়োম্যান হর্লিক্স' তৈরি করা হয়েছে। এটি আদর্শ গুণসম্পন্ন প্রোটিন, দৈনন্দিন প্রয়োজনের (#) ১০০% আয়রন, ক্যালসিয়াম, ভিটামিন সি, বি ২, বি ৬, বি ১২ এবং ফোলেট (যেগুলি রক্ত ও হাড়কে সুস্থ রাখার জন্য উপযোগী) দিয়ে তৈরি একটি অদ্বিতীয় সংমিশ্রণ।

আপনার ডায়েট কি আয়রন আর ক্যালসিয়ামের 100% রোজকার কোটা পূরণ করে?

আপনার শরীরের রোজ 29.4 mg^ আয়রন আর 1000 mg^ ক্যালসিয়ামের প্রয়োজন। Women's Horlicks, Hemocal™#-এর সাথে সমৃদ্ধশালী আর এর অন্যান্য প্রয়োজনীয় নিউট্রিয়েন্টস্‌-এ ভরপুর যা হেল্‌দী ব্লাড আর স্ট্রং বোনস্‌-র জন্যে প্রয়োজনীয় আয়রন আর ক্যালসিয়ামের 100% রোজকারের কোটা* আপনাকে প্রদান করে।

আজই আপনার Women's Horlicks-এর প্যাক নিয়ে যান!

নতুন 'উয়োম্যান হরলিক্স'ই ভারতের প্রথম এবং একমাত্র হেল্থ ড্রিঙ্ক, যাতে ওয়ার্ল্ড হেল্থ অরগ্যানাইজেশন-এর (WHO) (#) সুপারিশমতো মহিলাদের প্রয়োজনীয় যাবতীয় মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট রয়েছে।

দৈনন্দিন ডায়েটের সঙ্গে দিনে দু'বার উয়োম্যান হরলিক্স (৬০ গ্রাম) খেলেই পুষ্টির সমস্ত চাহিদা মেটানো যায়।

দুধ ও যব দিয়ে তৈরি এই পানীয়ে কোনও অতিরিক্ত চিনি নেই ($) এবং ফ্যাটও খুব কম (~)। পুষ্টির চাহিদা মেটানোর জন্যই নতুন 'উয়োম্যান হরলিক্স' বিশেষভাবে তৈরি করা হয়েছে। চকোলেট ও ক্যারামেল-এর দু'রকম দারুণস্বাদে এটি পাওয়া যাচ্ছে।

এই সুস্বাদু পানীয়টি তৈরি করার জন্য প্রথমে একটা কাপে দু'চা-চামচ ভর্তি: 'উয়োম্যান হরলিক্স' নিয়ে তার সঙ্গে ঈষদুষ্ণ জল দিয়ে একটা পেস্ট বানাতে হবে। তারপর দ্রুত নাড়িয়ে আরও জল ও স্বাদমতো চিনি দিতে হবে।

১) ন্যাশনাল ফ্যামিলি হেল্থ সার্ভে,

২) ইন্টারন্যাশনাল অস্টিয়োপোরোসিস ফাউন্ডেশন

WHO -এর সুপারিশ অনুযায়ী ১৯-৫০ বছর বয়স্ক মহিলাদের (যাদের পিরিয়ড্স হয়),
ইন্ডিয়ান জার্নাল অফ কমিউনিটি মেডিসিন, ৩১ (৩) : (২০০৬-০৭ - ২০০৬-০৯)
$ সুক্রোজ
~ কোডেক্স-এর গাইডলাইন অনুযায়ী
* কেমিক্যাল স্কোর
** WHO/FAO অনুযায়ী দু'বার খেয়ে, মেয়েদের জন্য (১৯-৫০ বছর বয়সের) ২০০৪ সালের গাইডলাইন অনুসারে + আপনার স্বাস্থ্যকর ডায়েট ও লাইফস্টাইল প্ল্যানের অঙ্গ হিসাবে

women's Horlicks

তালের লুচি

রঙে রসে

সোনালি রং, ঘন টেক্সচার, মন মাতাল করা সুবাস, সহজাত এমন সব গুণে ভরপুর যে, তার আর বেশি কী চাই? সামান্য ইনোভেশন, এক্সপেরিমেন্ট আর কম্বিনেশন—চেনা তালেই অচেনা সুর, নতুন ছন্দ, যথার্থ রসনিষ্পত্তি। তালের অভিনব রেসিপি দিলেন জয়শ্রী গঙ্গোপাধ্যায়।

Fill this coupon to become a member of the "Catch Kitchen Queens Club" and send it along with a recipe made with Catch spices to the above address (Food Division) to get a FREE GIFT.*

Catch Kitchen Queens MEMBER

Name .... Age ....

Occupation .... Address ....

.... Mobile ....

*Conditions Apply.

তালের জাঁকপিঠে

তালপোয়া

তালের লুচি

উপকরণ: ময়দা ২৫০ গ্রাম, চিনিগুঁড়ো ৫০ গ্রাম, ঘি ১ টেবলচামচ, সাদা তেল ভাজবার জন্যে, তালের কাই ১ কাপ মতো।

প্রণালী: ময়দাতে ঘি মিশিয়ে ময়ান দিন। ময়দার সঙ্গে চিনি ভালভাবে মিশিয়ে নিন। তালের কাই দিয়ে ভালভাবে ঠেসে মাখুন। একবারে সব কাই দেবেন না। প্রয়োজন অনুসারে আস্তে আস্তে মেশান। লুচির মতো লেচি কেটে বেলে নিন। ছাঁকা তেলে ভেজে পরিবেশন করুন।

তালের জাঁকপিঠে

উপকরণ: তালের কাই ৩ কাপ, চালের গুঁড়ো ১ কাপ, আখের গুড় ১০০ গ্রাম, নারকেল কোরা আধমালা, কলাপাতা।

প্রণালী: তালের কাই, চালের গুঁড়ো ও গুড় ভালভাবে মিশিয়ে ফেটিয়ে নিন। নারকেল কোরা মিশিয়ে দিন। গোলাটা যেন শক্ত মতো হয়। এবার কলাপাতায় গোলা রেখে মুড়িয়ে বেঁধে দিন। তাওয়ায় বসিয়ে পাতাগুলো পুড়িয়ে নিন। উলটে দেবেন। দু'দিক পুড়ে গেলে বুঝবেন পিঠে তৈরি। পারলে সরাসরি আগুনে ধরে পুড়িয়ে নিতে পারেন।

তালপোয়া

উপকরণ: তালের কাই ২ কাপ, ক্ষীর ৫০ গ্রাম, ময়দা ১/২ কাপ, সুজি ১/৪ কাপ, গুঁড়োদুধ ৪-৫ বড়চামচ, চিনি ৩০০ গ্রাম, সাদা তেল ভাজবার জন্যে।

প্রণালী: চিনি ও জল মিশিয়ে রস তৈরি করুন। ১ থেকে ১ ১/২ কাপ জল দিন। রস খুব ঘন করবেন না। তেল বাদ দিয়ে সমস্ত উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে আধ ঘণ্টার মতো রেখে দিন। গোলা আবার ভাল করে নেড়ে ১ হাতা করে দিয়ে তেলে ভেজে নিন। লালচে করে ভেজে রসে ফেলে দিন। রস ঢুকে গেলে তুলে থালায় ছড়িয়ে রাখুন।

তালক্ষীর

তালক্ষীর

উপকরণ: তাল ১টা, নারকেল ১টা (কুরানো), চিনি ৩০০ গ্রাম মতো, দুধ ১ লিটার।

প্রণালী: তালের কাই বের করে নিন, তাল ছাঁকার চালুনি বাজারে পাওয়া যায়। এবার ননস্টিক কড়াইতে সব উপকরণ (নারকেল কোরা বাদে) একসঙ্গে মিশিয়ে জ্বাল দিন। ফুটে উঠলে কম আঁচে বসিয়ে রাখুন। অনবরত নাড়তে থাকুন। ঘন ক্ষীরের মতো হলে নারকেল কোরা মিশিয়ে মিনিট ৫-৬ নেড়ে নামিয়ে নিন। খেয়াল রাখবেন তলায় যেন পোড়া না লাগে। পরে ক্ষীর মেশাতে পারেন দুধের বদলে। সে ক্ষেত্রে তাল ও চিনি আগে জ্বাল দেবেন। তালক্ষীর একটু পাতলা পাতলা হয়। সামান্য দুধ ও মুড়ি দিয়ে মিশিয়ে খান।

7* স্টেজ ইউরোপিয়ান রিফাইনিং টেকনোলজি দ্বারা তৈরি ভারতের প্রথম রান্নার তেল

তাল সন্দেশ

নন্দদুলাল পিঠে

তাল সন্দেশ

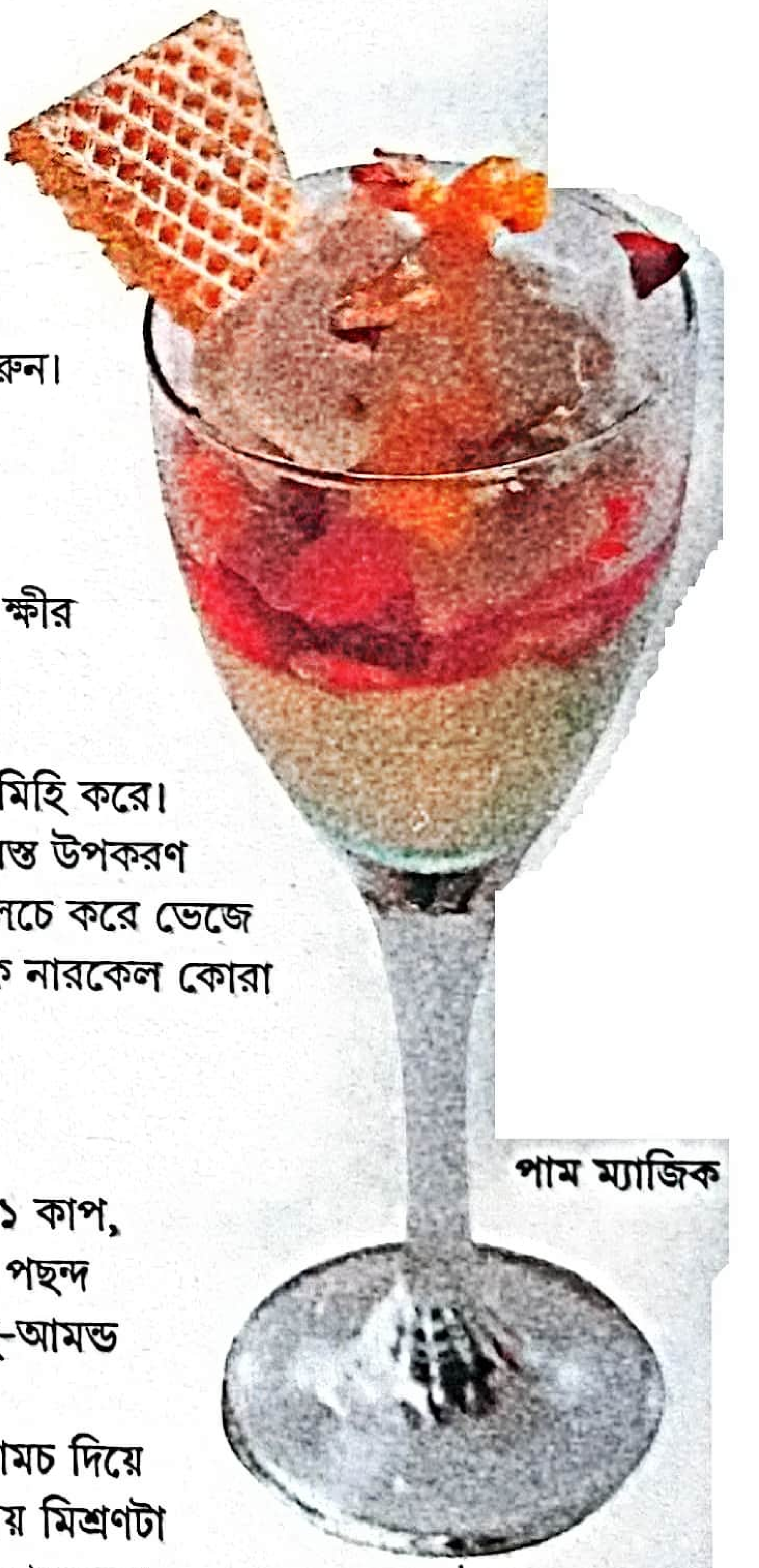
উপকরণ: ছানা ২৫০ গ্রাম, চিনি ৫০ গ্রাম মতো, তালের কাই ১ কাপ, গুঁড়োদুধ ৫-৬ টেবলচামচ, কাজু কুচি ইচ্ছে অনুযায়ী, কিশমিশ ১০-১২টা।

প্রণালী: ছানা ও চিনি ভাল করে মিশিয়ে নিন। এটা মিক্সিতে দিয়েও করতে পারেন, তাড়াতাড়ি হবে আর মসৃণ হবে। মিক্সিতে ছানা, চিনি ও তালের কাই, গুঁড়োদুধ দিয়ে মিক্সি চালিয়ে দিন। ১ মিনিট চালিয়ে ব্লেন্ড করে নিন। এবার বেকিং ডিশে ঘি মাখিয়ে রাখুন। তালের মিশ্রণে কাজু কুচি ও কিশমিশ কুচি মিশিয়ে বেকিং ডিশে ঢেলে দিন। আভেনে ২০০° সেন্টিগ্রেডে ১৫ মিনিট বেক করুন। বার করে ঠান্ডা করুন। ঠান্ডা হলে কেটে পরিবেশন করুন।

নন্দদুলাল পিঠে

উপকরণ: তাল ১টা, সুজি ১০০ গ্রাম, ময়দা প্রয়োজন মতো, ক্ষীর ১০০ গ্রাম, চিনি ৩০০ গ্রাম, নারকেল ১টা (কুরানো), খাবার সোডা ১ চিমটে।

প্রণালী: তাল ছেঁচে কাই বার করে নিন। নারকেল বেটে নিন মিহি করে। চিনি ও জল মিশিয়ে পাতলা রস করুন। এবার তেল ছাড়া সমস্ত উপকরণ মিশিয়ে ভাল করে মাখুন। তেল গরম করুন। বড়ার মতো লালচে করে ভেজে রসে ফেলুন। রস ঢুকে গেলে তুলে থালায় রাখুন। উপর থেকে নারকেল কোরা ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।



পাম ম্যাজিক

পাম ম্যাজিক

উপকরণ: ছানা ১০০ গ্রাম, চিনি ২ টেবলচামচ, তালের কাই ১ কাপ, কনডেনসড মিল্ক ২ টেবলচামচ, জ্যাম ২ টেবলচামচ (নিজের পছন্দ মতো), ফলের কুচি ১ স্লাইস করা (নিজের পছন্দ ফল), কাজু-আমন্ড কুচি ২ টেবলচামচ, আইসক্রিম ১০টি।

প্রণালী: ছানা, চিনি, কনডেনসড মিল্ক ও তালের রস ৪ বড় চামচ দিয়ে মিক্সিতে ভাল করে ব্লেন্ড করে নিন। ভাল কাচের গ্লাসের তলায় মিশ্রণটা দিয়ে (২টো গ্লাস নেবেন) অর্ধেক গ্লাস করে ফ্রিজে ঢুকিয়ে ঠান্ডা করুন। বাদবাকি তালের রস সামান্য চিনি দিয়ে জ্বাল দিন। ঠান্ডা করে ফ্রিজে রেখে দিন। খুব ঘন করবেন না। পাতলা রাখবেন যাতে উপর থেকে ঢেলে দেওয়া যায়। ঠিক পরিবেশনের আগে জ্যামের সঙ্গে ফলের টুকরো মিশিয়ে দিন। ছানা ও তালের মিশ্রণের উপর ১-২ টেবলচামচ জ্যাম এবং ফলের মিশ্রণ দিন। উপরে আইসক্রিম স্কুপ করে ১ স্কুপ দিয়ে বাদাম কুচি ছড়িয়ে দিন। ঠান্ডা তালের রস ঢেলে পরিবেশন করুন।

টিপস

- তাল দু'রকম হয়, তেতো ও মিষ্টি দেখে কিনবেন।
- তাল ছেঁচে নিয়ে কাই/রস একটা পরিষ্কার কাপড়ে বেঁধে ঝুলিয়ে রাখতে হয়। তলায় একটা বাটি বসিয়ে দেবেন। তা হলে তালের তিতকুটে ভাব চলে যায়।
- অনেকে তালক্ষীরে বা তালপোয়ায় এলাচগুঁড়ো ব্যবহার করেন, তাতে তালের মিষ্টি গন্ধ চাপা পড়ে যায়।
- তালপোয়ায় মৌরি ব্যবহার করতে পারেন।
- তালক্ষীর সামান্য দুধ দিয়ে গুলে মুড়ি দিয়ে খাবেন।

রেসিপি:৯৮৩০৩০৬৩৬০
ছবি: বিবেক দাস

১০০ ভাগ খোসা ছাড়ানো কালো সর্ষে থেকে তৈরী, তাই ঝাঁঝ আছে কিন্তু অ্যাসিডিটির ভয় নেই।
সানরাইজ® সর্ষে পাউডার
মনে রাখবেন
পাউডারটি সরাসরি রান্নায় দেবেন না।
আগে জলে ভিজিয়ে এক চিমটে নুন দিয়ে পেস্ট বানিয়ে নিন।
এবার পেস্টটি ১০ মিনিট রেখে রান্নায় ব্যবহার করুন।
SUNRISE PURE
www.sunrise.in
SUNRISE® Mustard Powder
স্বাস্থ্য-সম্মত, ঝাঁঝালো - খেতে বড্ড ভালো।

কোন কোন খাবার প্রেশার নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে জেনে নিন

হাই ব্লাড প্রেশার কমাতে কিংবা রুখতে খাওয়াদাওয়ার জরুরি ভূমিকা রয়েছে। নির্দিষ্ট ডায়েট মেনে চললে সহজেই হাই ব্লাড প্রেশারের মোকাবিলা করা সম্ভব।

হাই ব্লাড প্রেশারের জন্যে ডায়েট

কী ধরনের ফুড হ্যাবিট গড়ে তুলবেন

■ হাই ব্লাড প্রেশার হওয়ার অন্যতম কারণ লো পটাশিয়াম ও হাই সোডিয়াম ডায়েট। হাই ব্লাড প্রেশার প্রতিরোধ করতে ডায়েটে পটাশিয়ামের মাত্রা বাড়িয়ে দেওয়ার প্রয়োজন। পটাশিয়াম নার্ভের কার্যকলাপ ভাল রাখতে, মাসল কন্ট্রোল করতে, ব্লাড প্রেশার নিয়ন্ত্রণে রাখার চেষ্টা করে। পটাশিয়াম সমৃদ্ধ খাবার যেমন কমলালেবু, লেবু, কলা, এপ্রিকট, ডুমুর, টোম্যাটো, ডাবের জল খেতে পারেন।

■ ফ্ল্যাক্সসিডে রয়েছে আলফা লিনোলেনিক অ্যাসিড (ওমেগা ৩)। প্রতি চা-চামচ ফ্ল্যাক্সসিড অয়েলে রয়েছে ২.৫ গ্রাম এসেনশিয়াল ফ্যাটি অ্যাসিড। ফ্ল্যাক্সসিডের ৬০ শতাংশ সলিউবল ফাইবার। এই ধরনের ফাইবার ব্লাড প্রেশার, ব্লাড সুগার, কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। ফাইটোইস্ট্রোজেন,পটাশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম, বোরন সমৃদ্ধ ফ্ল্যাক্সসিড ব্লাড প্রেশার কন্ট্রোলে রাখতে উপকারী। হালকা রোস্ট করে বা গুঁড়ো করে ফ্ল্যাক্সসিড স্টোর করে রাখতে পারেন।

■ সবজি, হোল গ্রেন ফুড, লো ফ্যাট ডেয়ারি প্রডাক্ট যেমন ফ্যাট ফ্রি সাওর ক্রিম, বাটারমিল্ক, ফ্যাট ফ্রি দই, চিজ়, আইসক্রিম, লো স্যাচুরেটেড ফ্যাট জাতীয় খাবার যেমন মুড়ি, ব্রকলি, সিট্রাস ফল ডায়েটে রাখুন।

■ রোজকার খাবারে সোডিয়াম ইনটেক ২.৪ গ্রামেই সীমাবদ্ধ রাখুন। হাই ব্লাড প্রেশারে বেশি নুন খাওয়া একেবারেই উচিত হবে না।

■ স্যাচুরেটেড ফ্যাট ও কোলেস্টেরল সমৃদ্ধ খাবার খাবেন না যেমন হোল মিল্ক, ক্রিম, মাংস, ডিমের কুসুম, মাখন, কুকিজ়, ফ্রেঞ্চ ফ্রায়েজ় এড়িয়ে চলুন। প্রচুর পরিমাণে ফল, সবজি খাবেন। প্রসেসড ফুড, ক্যানড ভেজিটেবল, প্যাকেট স্যুপ, পেস্ট্রি, সল্টেড বাটার, চিপস, কর্নফ্লেক্স জাতীয় খাবার কম পরিমাণে খেতে পারলেই ভাল।

■ স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন। যদি বডি মাস ইনডেক্স ২৪.৯-র বেশি হয় তা হলে ওজন কমানো প্রয়োজন। ওবিসিটি থেকে হাই ব্লাড প্রেশারের সমস্যা হতে পারে। সুতরাং ডিপ ফ্রায়েড খাবার, জাঙ্ক ফুড এড়িয়ে চলুন। গাজর, সরষে, পালং শাক, সাদা মুলোতেও সোডিয়াম রয়েছে। এই ধরনের সবজি কম খাওয়া দরকার। কাঁকড়া, চিংড়ি মাছ, গলদা চিংড়িও কম পরিমাণে খাওয়া দরকার।

নিউট্রিশন লেবেল রিডিং

খাবারের প্যাকেটের গায়ে লেখা খুঁটিয়ে পড়ুন। নিউট্রিশন লেবেলে তিনটি বিষয় লেখা থাকে—কত পরিমাণ খাবার, কী কী উপাদান দিয়ে খাবারটি তৈরি করা হয়েছে, কী পরিমাণে সেই উপকরণগুলি রয়েছে।

বিশেষ কয়েকটি খাবার ডায়েটে রাখুন

■ লেবু ব্লাড প্রেশার লেভেল কমাতে সাহায্য করে। সকালে ঘুম থেকে উঠে একটা গোটা লেবুর রস, সমান পরিমাণ জলে মিশিয়ে খেতে পারেন। খাবারেও লেবুর রস মিশিয়ে খেতে পারেন। যেহেতু হাই ব্লাড প্রেশারে নুন কম খাওয়া ভাল, তাই অনেক সময় খাবার বিস্বাদ লাগতে পারে। লেবুর রস মেশালে খাবার খেতে ভাল লাগবে।

■ নারকেলের জলে প্রচুর পরিমাণ পটাশিয়াম থাকে যা ব্লাড প্রেশার কমাতে সাহায্য করে।

■ যে সব খাবারে প্রচুর পরিমাণ পটাশিয়াম এবং ক্যালশিয়াম আছে, সেই সব খাবার ব্লাড প্রেশার কমাতে সাহায্য করে। পটাশিয়াম সমৃদ্ধ খাবার যেমন চেরি, আলুবোখরা, আম, আমলা, সবুজ মুগ ডাল, রাজমা, মিষ্টি আলু, পালং শাক, বেগুন ইত্যাদি শরীরের নুন এবং ফ্লুয়িড ব্যালেন্স বজায় রেখে ব্লাড প্রেশার লেভেল নিয়ন্ত্রণে রাখে। শরীরে যদি ক্যালশিয়ামের অভাব থাকে তা হলে হাইপারটেনশনের

সম্ভাবনা বেড়ে যায়। তাই নিয়মিত সবুজ শাকসবজি, তিল, কমলালেবু, ডুমুর ফল, কাবুলি ছোলা, মেথিপাতা, ধনেপাতা, ফুলকপি, গাজর খাওয়ার চেষ্টা করুন।

- রসুন ব্লাড প্রেশার নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে।
- সেলেরি, শশা, ভেজিটেবল জুস বেশি করে খান।
- পেঁয়াজে কোয়েরসেটিন (quercetin) থাকে (এক ধরনের অ্যান্টি অক্সিডেন্ট ফ্লাভানয়েড) যা ব্লাড প্রেশার কমাতে সাহায্য করে। লাল, সাদা, সবুজ সব ধরনের পেঁয়াজই ব্লাড প্রেশার নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে।

জানেন কি

রান্না করা খাবার বা প্রসেসড খাবারে সোডিয়াম যথেষ্ট পরিমাণে থাকে। তার ওপর কাঁচা নুন খাওয়ার অভ্যেস থাকলে হাই ব্লাড প্রেশারের সমস্যা আরও বেড়ে যায়। ওয়ার্ল্ড হেলথ অরগানাইজেশনের ধারণা অনুযায়ী দিনে ১ চা-চামচ নুনই শরীরের পক্ষে যথেষ্ট। নুনের সোডিয়াম অংশ হাই ব্লাড প্রেশার হওয়ার কারণ হিসেবে কাজ করে। ১ চা-চামচ নুনে রয়েছে ২০০০ মিলিগ্রাম সোডিয়াম। এই অনুপাতে হিসেব করলে দেখবেন-- ১/৪ চা-চামচ নুনে রয়েছে ৫০০ মিলিগ্রাম সোডিয়াম, ১/২ চা-চামচ নুনে রয়েছে ১০০০ মিলিগ্রাম। সোডিয়াম, ৩/৪ চা-চামচ নুনে রয়েছে ১৫০০ মিলিগ্রাম সোডিয়াম।

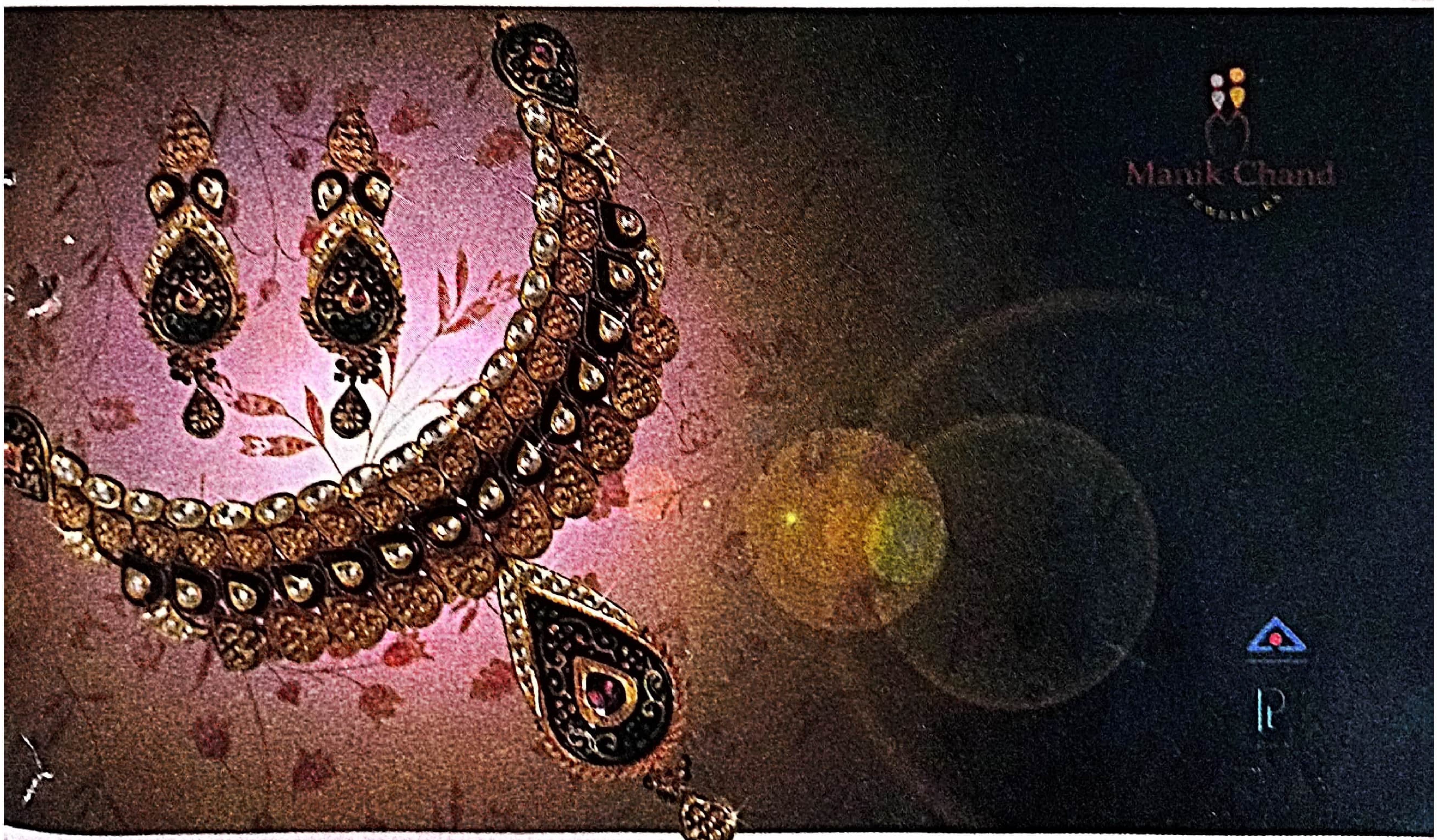
সৌজন্য: নৈনি সেতালবাদ
ফোন: ০২২-২৩৬৯-৬৬৯৭
ই-মেল: healthforyou@vsnl.net

হেলদি রেসিপি

মাশরুম স্যুপ

উপকরণ: অলিভ অয়েল ১ টেবল চামচ, পেঁয়াজ ৪টে (কিউব করে কাটা), লিক ১ কাপ (স্লাইস করা), ব্রাউন শুগার ২ টেবল চামচ, মাশরুম ৩ কাপ (স্লাইস করা), গাজর ১ কাপ (মিহি করে কুচানো), জল ২ কাপ, ব্রাউন রাইস ১ ১/২ কাপ (রান্না করা), চিকেন ব্রথ ১/৪ কাপ, গোলমরিচ স্বাদ মতো, ১/২ কাপ ঠান্ডা জল, ময়দা ২ টেবল চামচ।

প্রণালী: একটি বড় পাত্রে অলিভ অয়েল গরম করুন। পেঁয়াজ ও লিক দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়ুন। এবার এতে ব্রাউন শুগার দিয়ে ৫ মিনিট মতো নাড়ুন। কিছুক্ষণ নাড়ার পর এতে মাশরুম ও গাজর মিশিয়ে ৩ মিনিট মতো রান্না করুন। এরপর এতে চিকেন ব্রথ, জল, কুকড রাইস ও মরিচ মেশান। একটি আলাদা পাত্রে ঠান্ডা জলের সঙ্গে ময়দা ভাল করে মেশান। এই মিশ্রণটি রাইস মিক্সচারের সঙ্গে মেশান। ১ মিনিট মতো নাড়ুন। তৈরি মাশরুম স্যুপ।



Manik Chand Jewellers
& Sons Pvt. Ltd.

G-1/2/3, Ground Floor, Vardaan Market,
25A, Camac Street, Kolkata – 700016
Phone : +91 33 3022 0211 / 3022 0311
Email : mcjcare@gmail.com

পুজোর রান্নায় সানন্দা পুজো

পুষ্পাঞ্জলি ১৪১৭

উপন্যাস

তিলোত্তমা মজুমদার, রাজশ্রী বসু অধিকারী,
নন্দিতা বাগচী, পারমিতা ঘোষ মজুমদার

গল্প

সুচিত্রা ভট্টাচার্য, বিনতা রায়চৌধুরী,
সঙ্গীতা বন্দ্যোপাধ্যায়, পৌলোমী সেনগুপ্ত

দীর্ঘ কবিতা

মল্লিকা সেনগুপ্ত

ফ্যাশন • রান্নাবান্না
সেলেব্রিটি অন্দরমহল • বেড়ানো

মাছের শিক কাবাব

কিমার শামি কাবাব

শেফ্‌স স্পেশাল

কলকাতার বিখ্যাত রেস্তরাঁ মার্কো পোলোর এগ্‌জ়িকিউটিভ শেফ অমিতাভ চক্রবর্তীর ডায়েরি থেকে রইল ঠাকুরবাড়ির দু'টি কাবাবের রেসিপি।

রেসিপি:২৪৬৩-০৯০৯
ছবি: বিবেক দাস

মাছের শিক কাবাব

উপকরণ: ভেটকি মাছের ফিলে ২৫০ গ্রাম, পেঁয়াজ ৩টে (কুচানো), আদা সামান্য, রসুনের কোয়া ১০টা, লাল শুকনো লঙ্কা ২-৩টে, গরম মশলাগুঁড়ো স্বাদমতো, নুন ও গোলমরিচগুঁড়ো স্বাদমতো, ঘি ২ টেবল চামচ, টক দই ১০০ গ্রাম।

প্রণালী: বরফির আকারে মাছের ফিলে কেটে নিন। ননস্টিক পাত্রে সামান্য ঘি গরম করে তাতে পেঁয়াজ ভেজে আলাদা করে রাখুন। আদা, রসুন, শুকনো লঙ্কা এবং গোলমরিচ একসঙ্গে মিক্সিতে দিয়ে পেস্ট বানিয়ে নিন। মাছের ফিলে এই মশলা, নুন, গরমমশলা ও দই দিয়ে ১ ঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। এবারে কাঠের স্কিউয়ারে গেঁথে ১০ মিনিট মতো গ্রিল করে নিন। গ্রিল করার মাঝে মাঝে মাছের গায়ে ঘি ব্রাশ করে দেবেন।

কিমার শামি কাবাব

উপকরণ: মাটন কিমা ৫০০ গ্রাম, ছোলার ডাল ১০০ গ্রাম (জলে ভিজিয়ে রাখা), পেঁয়াজ ২টো (কুচানো), আদা ১০০ গ্রাম (কুচানো), গরম মশলা সামান্য, কাঁচা লঙ্কা ৩-৪টে, ঘি (ভাজার জন্যে), ব্রেড ক্র্যাম পরিমাণ মতো, ডিম ২ টো (ফেটানো)। চাটনি বানানোর জন্যে: পুদিনা পাতা সামান্য, রসুন ৪-৫ কোয়া, তেঁতুলের কাথ ১ টেবল চামচ, নুন আর চিনি স্বাদমতো।

প্রণালী: কিমা, ছোলার ডাল, গরম মশলা, পেঁয়াজকুচি একসঙ্গে সিদ্ধ করুন। জল শুকিয়ে এলে আঁচ থেকে নামিয়ে একসঙ্গে বেটে নিন। এই পেস্টে স্বাদমতো নুন মিশিয়ে আলাদা করে রাখুন। পুদিনা পাতা, রসুন, তেঁতুলের কাথ, নুন আর চিনি একসঙ্গে পেস্ট করে চাটনি বানিয়ে নিন। কিমার পেস্টের ভিতরে এই চাটনি স্টাফ করে গোল বলের আকারে গড়ে নিন। এই বল ডিমের গোলায় ডুবিয়ে তার পর ব্রেড ক্র্যামে মাখিয়ে ঘিয়ে ভেজে নিন।

শারদীয় ১৪১৭

দেশ

উপন্যাস
সুনীল গঙ্গোপাধ্যায়
সুচিত্রা ভট্টাচার্য
অমিতাভ সমাজপতি
সৌরভ মুখোপাধ্যায়
বাসুদেব মালাকর

আধুনিক সাহিত্যের সেরা সম্ভার

অবনীন্দ্রনাথ ঠাকুর ও
সত্যজিৎ রায়-এর
অপ্রকাশিত পত্র

গল্প • প্রবন্ধ • কবিতা

bates 141 614

গার্লিক করিয়েন্ডার রাইস

পাঠিকাদের রান্নাঘর

আপনাদের পাঠানো রেসিপি থেকে আমরা বেছে নিলাম সেরা রেসিপি। কয়েকটি অভিনব রেসিপির হদিশ দিলেন অঞ্জুশ্রী ঘোষ।

রেসিপি: ৯৮৩০৪২৮৫৩৩
ছবি: বিবেক দাস

গার্লিক করিয়েন্ডার রাইস

উপকরণ: গোবিন্দভোগ চাল ১ কাপ, সিদ্ধ কড়াইশুঁটি ১/২ কাপ, ধনেপাতা বাটা ১ আঁটি, রসুনবাটা অথবা থেঁতো করা ১ চামচ, কাঁচালঙ্কা কুচি, চিনি, নুন, সাদা তেল ও ঘি পরিমাণমতো।

প্রণালী: গোবিন্দভোগ চাল দিয়ে ভাত বানিয়ে রাখুন। কড়াইতে সাদা তেল ও ঘি একসঙ্গে দিয়ে গরম করুন। তেল গরম হয়ে গেলে তার মধ্যে রসুনকুচি, কাঁচালঙ্কাকুচি, ধনেপাতাবাটা দিয়ে নাড়াচাড়া করে তারমধ্যে পরিমাণমতো নুন, চিনি দিন। এর পর এতে ভাত মেশান। নামানোর আগে ওপরে সিদ্ধ কড়াইশুঁটি ও ১ চা-চামচ ঘি ছড়িয়ে দিন।

ডিম কিমার চমৎকারি

ডিম কিমার চমৎকারি

উপকরণ: ডিম ৪টে, কিমা ১০০ গ্রাম, পেঁয়াজকুচি ৫০ গ্রাম, কাঁচালঙ্কাকুচি ১চা-চামচ, ধনেপাতাকুচি ২ চা-চামচ, আদা-রসুনবাটা ১ চা-চামচ, গরম মশলাগুঁড়ো সামান্য। গ্রেভির জন্যে— পেঁয়াজবাটা ২ চা-চামচ (সিদ্ধ করে), ঘি ১ টেবল-চামচ, পেঁয়াজ ২ চা-চামচ (ভাজা), ধনেপাতা ১চা-চামচ, নুন ও চিনি স্বাদমতো, হলুদ কাশ্মীরি লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, গোটা গরম মশলা সামান্য, টক দই ২ চা-চামচ ও দুধ ১ কাপ।

সাজানোর জন্যে— ধনেপাতা কুচি, কাঁচালঙ্কা ও ফ্রেশক্রিম ১ টেবল চামচ।

প্রণালী: ডিম (৩টে) সিদ্ধ করে আধখানা করে কেটে রাখুন। কড়াইতে তেল দিয়ে একে একে পেঁয়াজকুচি, আদা-রসুনবাটা, কিমা, কাঁচালঙ্কা, ধনেপাতা, গরমমশলা, নুন, চিনি দিয়ে ভাল করে কষিয়ে নিন। তৈরি কিমার পুর। এই পুরের মধ্যে ডিমের কুসুম মিশিয়ে দিন। এবারে ওই অর্ধেক করা ডিমের পেটে পুর ভরুন। কর্নফ্লাওয়ার গুলে ব্যাটার বানিয়ে নিন। কিমাভরা ডিমে ব্যাটার লাগিয়ে ভেজে নিন। কড়াইতে তেল ও ঘি গরম করে তার মধ্যে গোটা গরম মশলা ফোড়ন দিন। এরপরে সিদ্ধ পেঁয়াজবাটা, আদা-রসুনবাটা, লঙ্কাগুঁড়ো দিয়ে ভাল করে কষিয়ে নিন। এবার এর মধ্যে টক দই ও ভাজা পেঁয়াজবাটা দিয়ে সামান্য নেড়ে তারমধ্যে দুধ দিয়ে ফুটতে দিন। ভালভাবে ফুটে উঠলে নামিয়ে নিয়ে ফ্রেশ ক্রিম ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

এসো বোসো আহারে

যে কোনও অনুষ্ঠানে সব ধরনের খাবার পরিবেশিত হয়। প্রতি প্লেট ২৭৫—৬০০ টাকা। ফিউশন ফুড থেকে ইন্ডিয়ান, চাইনিজ কন্টিনেন্টাল ক্যুইজিন সার্ভ করা হয়। কলকাতার বাইরেও এদের সার্ভিস আছে। হোটেল ম্যানেজমেন্টের ছাত্রছাত্রীরা পরিবেশন করেন। যতজন অতিথি তত ক্রকারি, কাটলারি স্টেরিলাইজ় করে আলাদা ক্লথ এনভেলাপে ভরে পরিবেশন করা হয়। এদের অভিনব ইন্ট্যারঅ্যাক্টিভ ফুড স্টল এবং স্যালাড বার সকল পার্টিতেই প্রশংসিত হচ্ছে। রঙ্গন ও সুমন, আই এইচ এম, তারাতলা এবং জার্মানি থেকে হোটেল ম্যানেজমেন্টে বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত।

এদের অতি জনপ্রিয় একটি মেনু হল :

ওয়েলকাম ড্রিংকস .... স্ক্রু ড্রাইভার ও ক্রিম অফ্ মাশরুম স্যুপ

স্টার্টার .... স্টাফড্ জালেপানো ও ফিস টিক্কা

মেন কোর্স .. রুমালি রুটি ও বাটোরা, চানা মশলা, ভেজিটেবল্ ঝালফ্রিজি, ফ্রায়েড চিকেন, অ্যাসর্টেড স্যালাড, ফ্রুট বাস্কেট, পিজ পোলাও, মেথি মুর্গ, মাটন শাহি কোরমা, বুঁদি রায়তা, মিক্সড্ চাটনি, পাঁপড়,

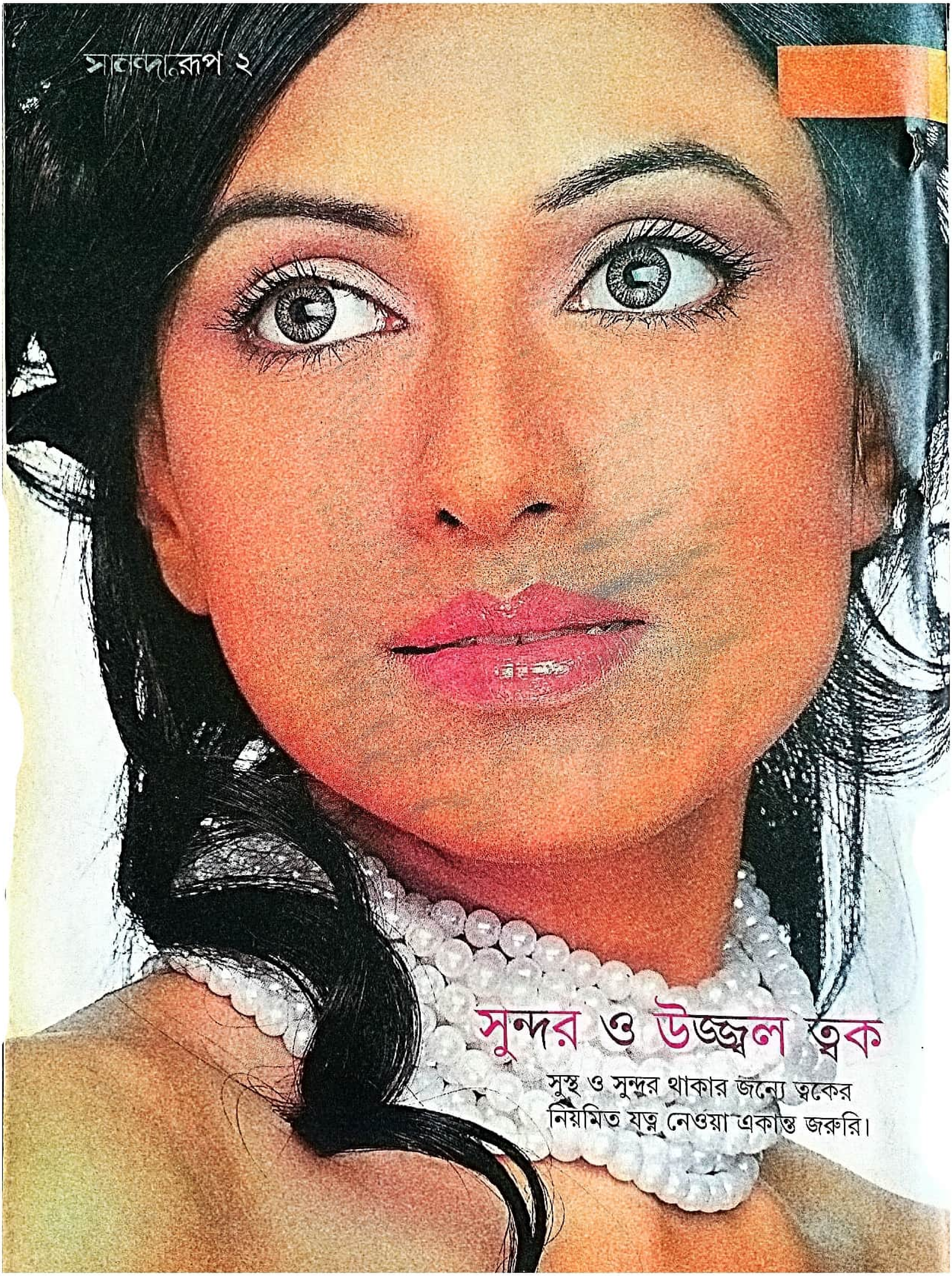
ডেসার্ট ... পার্লারে বাসকিন রবিনস্ আইসক্রিম (৬ রকমের), মালপোয়া সঙ্গে ব্র্যান্ডি সস্

দাম ৩৬০ টাকা (বাসকিন রবিনস্ নিয়ে) ও ২৯০ টাকা (বাসকিন রবিনস্ ছাড়া)

CONTINENTAL®
CATERING
SERVICES

কন্টিনেন্টাল কেটারিং সার্ভিসেস

৩৯, বালিগঞ্জ গার্ডেনস, কলকাতা-১৯
ফোন : ২৪৪০-৮০০৬/১৫৫৬,
২৪৬০-০৫০৪
রঙ্গন নিয়োগী : ৯৮৩০১৮৩৩৫৩
সুমন নিয়োগী : ৯৭৩৩১১৭৪২৩
ওয়েবসাইট :
www.continentalcatering.co.in



সুন্দর ও উজ্জ্বল ত্বক

সুস্থ ও সুন্দর থাকার জন্যে ত্বকের নিয়মিত যত্ন নেওয়া একান্ত জরুরি।

প্রাথমিক প্রস্তুতি

ত্বকের নিয়মিত যত্নের জন্যে প্রয়োজন উপযুক্ত স্কিন কেয়ার প্রডাক্ট। তৈলাক্ত, শুষ্ক, মিশ্র প্রকৃতির ত্বকের জন্যে স্কিন কেয়ার কিটে কী কী রাখবেন জেনে নিন।

তৈলাক্ত ত্বকের জন্যে

• ডিপ ক্লেনজিং এর জন্যে রাখুন ফোমিং ক্লেনজ়ার। গরমে ত্বক পরিষ্কার রাখার জন্যে বিশেষ করে সানস্ক্রিন রিমুভ করার জন্যেও ফোমিং ক্লেনজ়ার দারুণ কাজ করে। ফোমিং ক্লেনজ়ার দিয়ে ত্বক পরিষ্কার করার পর ভাল করে জল দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন।

• অয়েল ফ্রি ময়শ্চারাইজ়ার সজীবতা রক্ষার পাশাপাশি ত্বকের তেলাভাবও কম রাখে। ক্লে মাস্ক ত্বকের অতিরিক্ত তেল শুষে নেয়।

শুষ্ক ত্বকের জন্যে

• মিল্ক প্রডাক্ট সমৃদ্ধ বা ক্রিম ক্লেনজ়ার ত্বক পরিষ্কার করার সঙ্গে সঙ্গে ময়শ্চারাইজিং এর কাজও করে। আঙুলের ডগায় ক্লেনজিং মিল্ক নিয়ে সার্কুলার ভাবে লাগান। কিছুক্ষণ রাখার পর টিস্যু বা তুলো দিয়ে মুছে ফেলুন।

• ঘন অয়েল বেসড ময়শ্চারাইজ়ার শীতকালের জন্যে ভাল। শুষ্ক ত্বকের জন্যে উপকারী।

মিশ্র ত্বকের জন্যে

• সাধারণ সাবানের বদলে ব্যবহার করুন গ্লিসারিন ও ময়শ্চারাইজ়ার সমৃদ্ধ সাবান। ত্বক রুক্ষ হয়ে পড়বে না। ত্বক থাকবে নরম ও মসৃণ। লেমন, অরেঞ্জ, স্ট্রবেরি ফ্লেভারের গ্লিসারিন ব্যবহার করুন।

• মাইক্রোবিডস, এক্সফোলিয়েটর সমৃদ্ধ ফেশিয়াল স্ক্রাব অনুজ্জ্বল ত্বক উজ্জ্বল রাখার জন্যে আদর্শ। শশা দিয়ে তৈরি পিল অফ মাস্ক এক্সফোলিয়েট করে ত্বক উজ্জ্বল রাখে।

• মুখের বাকি অংশ থেকে চোখের চারপাশের অংশ খুব পাতলা ও সেনসিটিভ হয়। ঘন আই ক্রিম ব্যবহার করুন। অ্যালকোহল ফ্রি টোনার ব্যবহার করুন। ত্বক নরম ও মসৃণ থাকবে।

সেনসিটিভ ত্বকের জন্যে

• ত্বকের নিয়মিত যত্ন নেওয়ার জন্যে হাতে বেশি সময় না থাকলে বা রূপচর্চায় যাঁদের খুব একটা ধৈর্য নেই তাঁদের জন্যে আদর্শ ক্লেনজিং ওয়াইপস।

• চোখের মেক আপ রিমুভ করার জন্য স্পেশাল রিমুভার রাখা জরুরি।

• সারাদিনের জন্যে ব্যাগে রাখতে পারেন জেল বা লোশন বেসড ময়শ্চারাইজ়ার।

ক্লেনজ়ার, টোনার ও ময়শ্চারাইজ়ার

ত্বক সুন্দর রাখার জন্যে ক্লেনজ়িং, টোনিং ও ময়শ্চারাইজ়িং একান্ত জরুরি। ক্লেনজ়ার, টোনার ও ময়শ্চারাইজ়ার বেছে নেওয়ার সময় তাই বিশেষ কতগুলো ব্যাপারে খেয়াল রাখা দরকার।

• ক্লেনজারের পি এইচ ব্যালান্স মানে অ্যাসিড, অ্যালকালিনের পরিমাণ কতটা কেনার সময় দেখে নেবেন।

• ডিপ ক্লিন ক্রিম ক্লেনজ়ার বা ক্লেনজ়িং মিল্ক শুষ্ক ত্বকের জন্য। অ্যামিনো অ্যাসিড, আমন্ড ও ফল সমৃদ্ধ ক্লেনজ়িং মিল্ক ত্বক পরিষ্কার করার সঙ্গে সঙ্গে ত্বকের ময়শ্চার বজায় রাখে।

• তৈলাক্ত ও ব্রণ প্রবণ ত্বকের জন্য বাছুন এমন ক্লেনজ়ার যাতে স্যালিসেলিক অ্যাসিড আছে। এরকম ত্বকের জন্য ক্লে ক্লেনজ়ার, ক্লেনজ়িং জেল ভাল। মিশ্র ত্বকের জন্য উপকারী ক্লেনজ়িং ফোম।

• অতিরিক্ত শুষ্ক বা তৈলাক্ত ত্বকের জন্য ক্লেনজ়িং বার। তৈলাক্ত ত্বকের ক্লেনজ়িং বার-এ গ্লিসারিন বেশি আছে কি না দেখে নেবেন। শুষ্ক ত্বকের ক্লেনজ়িং বার-এ ময়শ্চারাইজ়ার থাকে যেন।

• সেনসেটিভ ত্বকের জন্য ওয়াটার সলিউবল ক্লেনজ়ার। শ্যাম্পু, কোল্ড ক্রিমের মিশ্রণের মতো দেখতে এই ক্লেনজ়ার।

• অ্যালকোহল ফ্রি টোনার ব্যবহার করুন। অ্যালকোহল ত্বক শুকনো করে দেয়। ত্বকের ভিতরের কোলাজেন স্তরের ক্ষতি করে।

• তৈলাক্ত ত্বকের জন্য দেখে নিন ক্লেনজ়ারে উইচ হ্যাজল, লেমন গ্রাস প্রভৃতি উপকরণ আছে কি না। ব্রণপ্রবণ ত্বকের জন্য স্যালিসিলিক

১

১ ক্লেনজিং লোশন লাগান।
২ চোখের মেক-আপ রিমুভ করুন।
৩ ব্ল্যাকহেডস রিমুভ করতে স্ট্রিপ ব্যবহার করুন ।

২

৩

অ্যাসিড সমৃদ্ধ টোনার।
দাগছোপযুক্ত ত্বকের জন্যঅ্যান্টিসেপটিক টি-ট্রি অয়েল আছে এমন টোনার।
• রোদে পোড়া ত্বকের জন্য ল্যাভেন্ডার অয়েল সমৃদ্ধ টোনার। শুষ্ক ত্বকের জন্য রোজ় ওয়াটার টোনার ব্যবহার করুন।
• পরিণত ও সেনসেটিভ ত্বকের জন্য গন্ধবিহীন, হাইপোঅ্যালার্জিনিক টোনার।
• ওয়াটার বেসড ময়শ্চারাইজ়ারে তেলের পরিমাণ অল্প থাকে যা স্বাভাবিক ত্বকের জন্য উপযুক্ত। গ্লিসারিন ও ল্যাকটিক অ্যাসিড সমৃদ্ধ ময়শ্চারাইজ়ার শুষ্ক ত্বকের জন্য।
• ত্বক তৈলাক্ত হলে ময়শ্চারাইজ়ারের উপকরণে মিনারেল অয়েল, ভেজিটেবল অয়েল, অ্যানিমেল ফ্যাট নেই এমন ময়শ্চারাইজ়ার কিনুন।
• ব্রণপ্রবণ ত্বকের জন্য স্পেশাল নন-কোমেডোজেনিক উপকরণ সমেত অয়েল ফ্রি ময়শ্চারাইজ়ার ব্যবহার করুন।

ত্বক পরিষ্কার রাখার জন্যে

ত্বকের ওপর মরাকোষ জমলে ত্বক নিষ্প্রভ, অনুজ্জ্বল দেখায়। স্ক্রাবিংয়ে মরাকোষ ঝরে যায়। ত্বকের জল ধরে রাখার ক্ষমতা বাড়ে। ত্বকের ভেতর ময়শ্চারাইজ়ার ভালমতো প্রবেশ করতে পারে। ছোট ছোট গ্র্যানুয়াল সমেত স্ক্রাবার ব্যবহার করলে ত্বক মসৃণ হয়।

প্রাথমিক নিয়ম

• প্রতিদিন ব্যবহার করা যাবে এরকম মাইল্ড স্ক্রাব ত্বকের পক্ষে ভাল। ব্রণ প্রবণ ত্বকে অ্যাপ্রিকট স্ক্রাবার ব্যবহার করবেন না। ত্বকের পক্ষে ক্ষতিকারক।
• ভিজে ত্বকে ক্লক-ওয়াইজ মুভমেন্টে স্ক্রাব লাগান। তারপর ঠান্ডা জল দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন।

• স্ক্রাবিং করলে রক্তসঞ্চালন ভাল হয়, রোমকূপের মুখ বন্ধ হয় না, ব্ল্যাকহেডস প্রতিরোধ হয়। স্ক্রাবিং এর পর অল্প ময়শ্চারাইজ়ার লাগান। ত্বক শুষ্ক হবে না। টোনার লাগানোর আগে স্ক্রাব ব্যবহার করুন।

ত্বক অনুযায়ী ঘরোয়া স্ক্রাব

• স্বাভাবিক ত্বক- ওটমিল, তুলসী পাতা, চন্দন গুঁড়ো, গোলাপ ফুলের পাপড়ি জল বা দুধের সঙ্গে মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। সপ্তাহে অন্তত দু-বার লাগান।
• শুষ্ক ত্বক- ডালের গুঁড়ো, বাদাম গুঁড়ো, মৌরি, তুলসী পাতা, গোলাপ পাপড়ি অ্যালোভেরা জুল, দুধ বা ক্রিমের সঙ্গে মেশান। ক্রিম ও অ্যালোভেরা ত্বক সজীব রাখে।
• তৈলাক্ত ত্বক- আমলা, ধনেগুঁড়ো, বার্লি, নিম, চন্দন গুঁড়ো, ল্যাভেন্ডার পাউডার লেবুর রসে মিশিয়ে ত্বকে লাগান। ঘরোয়া পদ্ধতিতে ত্বকের তৈলাক্তভাব দূর করার জন্য চাই আধ কাপ সেদ্ধ ওটমিল, ১টা ডিমের সাদা অংশ, ১ চা চামচ লেবুর রস এবং থেঁতলে নেওয়া আপেল আধ কাপ। এই সবকটি উপাদান মিশিয়ে একটা স্মুদ পেস্ট তৈরি করে মুখে ১৫ মিনিট লাগিয়ে রাখুন। জল দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন।
• পরিণত ত্বক- কমলালেবুর গুঁড়ো, চালের গুঁড়ো, মধু, অ্যালোভেরা জুস বা দুধ, তুলসী পাতার মিশ্রণ বলিরেখা রয়েছে এরকম ত্বকের জন্য ভাল।
• দাগ ও ছোপযুক্ত ত্বক- ওটমিল, হলুদ, নিম, দই, ক্লে পাউডার একসঙ্গে মিশিয়ে লাগান। মুখে মেচেতা বেরোলে পাতিলেবুর রস আঙুলে লাগিয়ে মেচেতায় লাগান। টক দই মুখে মাখলেও ভাল ফল পেতে পারেন। দই-এর মাস্ক তোলার সময় টিস্যু দিয়ে তুলে, ময়শ্চারাইজ়ার মেখে নিন।
• অনুজ্জ্বল ত্বক - ক্লেনজিং-টোনিং-ময়েশ্চারাইজিং-কে নিয়মিত রুটিনের অঙ্গ করে নিলে ত্বকের উজ্জ্বলতা ধরে রাখা খুব একটা কঠিন কাজ নয়। যদি চটপট উজ্জ্বলতা আনতে চান ত্বকে একটুকরো পেঁপে সারা মুখে ঘষে নিন। আপেল কোরা ও মধুর মিশ্রণ মুখে লাগিয়ে ১০ মিনিট রেখে ঠান্ডা জলে মুখ ধুয়ে ফেলুন।

বডি স্ক্রাব

• স্নানের সময় ব্যবহার করুন ওট অ্যান্ড শুগার স্ক্রাব। ২ টেবল চামচ ওট, অ্যালোভেরা, ২ চা-চামচ শুগার, ১চা-চামচ লেবুর রস মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। ভিজে গায়ে হালকা হাতে মাসাজ করুন। ঈষদুষ্ণ জলে ধুয়ে ফেলুন।
• পেপারমেন্ট অয়েল, অলিভ অয়েল,

আমন্ড অয়েল, সল্ট মিশিয়ে এয়ারটাইট বোতলে ভরে রাখুন। স্নানের সময় ব্যবহার করুন।

• কমলালেবুর গুঁড়ো, আমন্ড পেস্ট, অল্প বার্লি, পেপের সঙ্গে পেস্ট করে মাসে ১ বার এই স্ক্রাব ব্যবহার করুন। ত্বক মসৃণ হবে। চন্দনগুঁড়ো, মধু ও পোস্ত মিশিয়ে লাগান ত্বক নরম হবে।

• স্নানের পর প্রথমে আটা ও দুধের মিশ্রণ দিয়ে এক্সফোলিয়েট করে পরে এক ভাগ গ্লিসারিন ও তিন ভাগ গোলাপ জল মিশিয়ে লাগাতে হবে। ত্বকে খড়ি ফুটবে না। টকদই, তিলতেল ও চিনির মিশ্রণের স্ক্রাবিং পেস্ট নিয়ে স্নানের আগে প্রতিদিন হাত ও পায়ে স্ক্রাব ব্যবহার করুন। স্নানের পরে 'শুষ্ক ত্বকের ময়শ্চারাইজ়ার' লাগান।

ফুট স্ক্রাব

• সারাদিনে পায়ে বেশি ধুলোময়লা লাগে। ফুট স্ক্রাবের আগে আধ কাপ সি সল্ট, লেবু ৩ টুকরো, পুদিনা পাতা, এসেনসিয়াল লাইম অয়েল গরম জলে মিশিয়ে তৈরি করুন ফুট সোক। ৫ মিনিট ফুট সোকে পা ডুবিয়ে রাখুন। তারপর ট্রাই করুন ফুট স্ক্রাব।

• লেবু, ২ টেবলচামচ হোয়াইট শুগার, ১ টেবল চামচ সুইট আমন্ড অয়েল, পুদিনা পাতা, লাইম এসেনসিয়াল অয়েল মিশিয়ে তৈরি করুন ফুট স্ক্রাব। প্রথমে লেবুগুলো মিক্সিতে পেস্ট করে নিন। তারপর বাকি উপকরণের সঙ্গে মেশান। সার্কুলার মুভমেন্টে পা, গোড়ালি, পায়ের তলায় ফুট স্ক্রাব মাসাজ করুন। উষ্ণ জলে তোয়ালে ভিজিয়ে পা মুছুন। মিন্ট ময়শ্চারাইজ়ার লাগান।

হ্যান্ড স্ক্রাব

• প্রথমে ঈষদুষ্ণ জলে কয়েক মিনিট হাত ডুবিয়ে রাখুন।

• তারপর ময়শ্চারাইজ়িং হ্যান্ড লিক্যুইড সোপ, অল্প চিনি দিয়ে মেশান। মিশ্রণটি ঘন হলে হাতে মাসাজ করুন। শেষে অল্প গরম জলে হাত ধুয়ে নিয়ে ভাল করে ক্রিম মাসাজ করুন।

এসেনশিয়াল অয়েল ও স্ক্রাব

•ওটমিল,মধু,অ্যাপেল সিডার ভিনিগার, বেসিল অয়েল মেশান। মুখ ধোওয়ার পর চোখের তলার অংশ বাদ দিয়ে বাকি অংশে সার্কুলার মুভমেন্টে মিশ্রণটা লাগান।

• আধকাপ সি সল্ট, আধকাপ কোল্ড প্রেসড ভেজিটেবল অয়েল বা সুইট আমন্ড অয়েল মিশিয়ে ১০ ফোঁটা ল্যাভেন্ডার অয়েল মেশান। মসৃণ অনুভূতি চাইলে সি সল্ট ট্রাই করুন।

আনন্দবাজার পত্রিকা
হঠাৎ ভীষণ ভাল লাগছে
স্কিন কেয়ারকে ছুটি দিয়ে
আজ শুধু খুশির রূপটান।
রঙের মেলায় গা ভাসিয়ে
সবার কাছে স্পেশাল হয়ে ওঠা।
আনন্দবাজার পত্রিকার সঙ্গে চার পাতার
রঙিন, ঝকঝকে খুশির সাপ্লিমেন্ট উৎসব।
এখন থেকে প্রতি শনিবার।
উৎসব
ভাল থাকার পাসওয়ার্ড
বাড়তি পাওনা ফ্যাশন | রান্নাবান্না | বেড়ানো | রূপটান | ফিটনেস
INNER CIRCLE

শ্বশুরের শুচিবাই

কোনও কিছুরই অতিরিক্ত ভাল নয়।

অদ্রিজার লাভ ম্যারেজ। বাড়িতে স্বামী, শ্বশুর-শাশুড়ি সবাই খুব ভাল। কোনও কিছুতেই ওকে বাধা দেন না। কিন্তু শ্বশুরমশাই ভীষণ পিটপিটে। সব কিছু একেবারে টিপটপ না থাকলেই, মেজাজ গরম হয় যায়। সারাদিন নিজেই ঘরদোর গুছোন, আর তার সঙ্গে হাত না লাগালে, মুখ ভার করে বসে থাকেন। ঘরে যদি একটু ধুলো থাকে বা সামান্য ঝুলও যদি চোখে পড়ে যায়, তা হলে আর দেখতে হয় না। সারা বাড়ি মাথায় তুলে নেন। এর ওপর আবার একগাদা নিয়ম কানুন। কোথাও থেকে বাড়ি ফিরলে, আগে রাস্তায় দাঁড়িয়ে পা ধুতে হবে, বাইরের জুতো পরে, দোতলায় ওঠা যাবে না। বাইরের জামাকাপড় পরে সোফায় বসতে পারবে না, পাছে সোফা নোংরা হয়ে যায়। আর সবথেকে যেটা অস্বস্তিকর, কেউ বাথরুম থেকে বেরবার পর পরই, শ্বশুড়মশাই বাথরুমে ঢুকে পরিষ্কার করতে শুরু করে দেন। সারাক্ষণ এই 'পরিষ্কার, পরিষ্কার' বাতিকে অতিষ্ট হয়ে গিয়েছে ও। কী করবে বুঝতেই পারে না অদ্রিজা।

বউমার প্রতি

- বয়েস হয়ে গেলে মানুষের মধ্যে অনেক রকম অভ্যেস গড়ে ওঠে, আবার কিছুদিন পর নিজে থেকেই ঠিক হয়ে যায়। আপনার শ্বশুরমশাইয়ের ক্ষেত্রেও হয়তো তাই হয়েছে। কিছুদিন অপেক্ষা করে দেখুন, শ্বশুরমশাই নিজেই হয়তো বদলে যাবেন।
- প্রত্যেক মানুষেরই কিছু না কিছু দোষ থাকে। সবাই আপনার মতো হবে এরকম কখনওই ভাববেন না। শ্বশুরমশাইয়ের এই ছোট্ট দোষটা মেনে নেওয়ার চেষ্টা করুন

শ্বশুরের প্রতি

- বাড়ি-ঘর পরিষ্কার রাখা খুব ভাল অভ্যেস, তবে কোনওকিছুরই অতিরিক্তই ভাল নয়।
- আপনি যেরকম চাইবেন, সবাইকে ওই রকমভাবে চলতে হবে, এই মনোভাব পোষণ করা একেবারেই উচিত নয়।
- বউমা আপনার কন্যাসমা, তার সুবিধে-অসুবিধে দেখা আপনারই দায়িত্ব। আপনার আচরণে সে যদি বিরক্ত বোধ করে বা অস্বস্তিতে ভোগে, তা হলে নিজের ব্যবহারে একটু পরিবর্তন আনতে ক্ষতি কী। এতে বউমার কাছে আপনার সম্মান আরও বেড়ে যাবে।

শ্বশুরমশাই ভীষণ পিটপিটে। বাড়ি-ঘর পরিষ্কার রাখতে রাখতে একেবারে নাজেহাল অবস্থা। কী করে সামলাবেন পরিস্থিতি। বিশেষ পরামর্শ।

- মানুষের অভ্যেস এক দিনে বদলায় না। আপনাকে একটু ধৈর্য ধরতেই হবে। শ্বশুরমশাইকে একটু সময় দিন।
- শ্বশুরমশাই আপনার বাবার মতো। বাবার সঙ্গে যেভাবে কথা বলেন, সেই ভাবে শ্বশুরমশাইয়ের সঙ্গে কথা বলে দেখতে পারেন। উনি হয়তো জানেনই না যে, ওঁর আচরণে কারওর কোনওরকম অসুবিধে হয়। আপনার সমস্যাটা ওঁকে বললে হয়তো উনি নিজের আচরণে পরিবর্তন আনতে পারেন।
- শ্বশুরমশাইয়ের নামে স্বামীর কাছে বা বাপের বাড়ির লোকেদের কাছে অনুযোগ করবেন না। বরং কেন ওঁর এই বাতিক আছে, বোঝার চেষ্টা করুন।
- অনেক সময় কোনও মানসিক অস্থিরতা থেকে এই ধরনের সমস্যা হতে পারে। আপনার শ্বশুরমশাই হয়তো নিজের সমস্যাটা বুঝতেই পারেন না। শাশুড়ির সঙ্গে কথা বলে ওঁর মতামত জানার চেষ্টা করুন। যদি দেখেন উনিও শ্বশুরমশাইয়ের আচরণ নিয়ে চিন্তিত, তা হলে সবাই মিলে একসঙ্গে বসে সমস্যার সমাধান করার চেষ্টা করুন।

অলঙ্করণ: দেবাশিস দেব

ম্যাচিওরিটির পর এই স্কিমেই একমাত্র সোনায় বোনাস পাওয়া যায়।

ডাঃ দেবাশীষ মৈত্র
কনসালট্যান্ট ডায়াবেটোলজিস্ট

বিশ সাল বাদ

আস্তে, মা। এইখানটায় একটু দেখে পা ফেলো। একটা উঁচু ধাপ, হোঁচট খেও না। হ্যাঁ, আমার হাতটা ধরো, ব্যস...ঠিক আছে। চলো এবার।

দাঁড়িয়ে পড়লে যে? কষ্ট হচ্ছে? আচ্ছা বেশ, আমিও দাঁড়াই একটু। তাড়াহুড়োর কিছু নেই তো। কাঁকালটাকে সিধে করে খানিক জিরিয়ে নাও, মা। হাঁফিয়ে গেছ, তাই না? হাঁফানোরই কথা, এই বয়সে এতটা পথ...। দু-দু'বার বাস পালটানো, তার পর ধুলো ধোঁয়া খেতে খেতে রোদ্দুরে হাঁটা। বাবা কত বারণ করল, শুনলে না! বললে, কেউ যদি সঙ্গে না যায়, তা হলে একাই বেরিয়ে পড়বে। একই রকম রয়ে গেলে তুমি মা, বরাবর। জেদি। শরীরে কুলোচ্ছে না, হাত-পায়ের বল নেই, দু'মিনিট হাঁটলে হাপরের মতো শ্বাস টানো, দুটো চোখে ছানি—তবু জেদ চাপলে সেখান থেকে টলানো যাবে না। বুড়ি হয়ে যেন ছেলেমানুষ হয়ে গেছ তুমি। ছেলেমানুষি বলব না তো কী বলব, বলো? 'আমাকে একবার সেই পুরনো জায়গায় নিয়ে চল'—এই বায়নার মানে আছে কোনও? সেই বিশ বছর আগে যেখান থেকে ঝেঁটিয়ে, খেদিয়ে দিয়েছে কর্পোরেশনওয়ালারা, বুড়ো বয়সে আচমকা সেই জায়গার জন্যে তোমার বুকের মধ্যে কী উথলে উঠল কে জানে! তখনই তো পষ্টাপষ্টি জেনে গিয়েছিলে মা, বাইপাসের ধারে ওই পোড়ো জমির উপর কোনও হক নেই তোমাদের—তোমরা যারা পঞ্চাশ-ষাট ঘর হাড়-হাভাতে ওখানে সংসার পেতে বসেছিলে...। সেই ক্লাস সেভেনে পড়ার সময়েই আমি জানতে পেরেছিলুম যে, আমরা সব্বাই—আমি, সমু, কালুয়া, হুতুম, টিংকু...যারা জন্ম থেকে ওই পুকুর পাড়ের জায়গাটুকুর সঙ্গে মিলেমিশে গেছি—সরকারি খাতায় আমাদের একটাই পরিচয়—জবরদখলকারী। মানে ফালতু, মানে শেকড়ছাড়া শ্যাওলা। শ্যাওলাদের শেষ অবধি যা পরিণাম হয়, হুতুম-কালুয়াদের তাই তো হয়েছে, বলো? ওয়াগন ভাঙা, পকেটমারা, অন্ধকার গলিঘুঁজির মধ্যে হারিয়ে যাওয়া। আর... আমি? দাঁতে দাঁত চেপে একটা বিএ ডিগ্রি বার করতে পেরেছি বলে ভেবো না, সেই দিনটার কথা ভুলে গেছি সব। সেই, সেই দিনটা...। আমাদের সব্বাইকার টালির চালা, পলিথিন ছাউনি, বাঁখারির দেওয়াল

সৌরভ মুখোপাধ্যায়

coloréssence
Color your spirit
নজরকাড়া চোখ...
দুর্দান্ত রং...
অ্যাকোয়া মেকআপ বেস
coloréssence
জার্মান রং | আন্তর্জাতিক গুণমান | ভারতীয় দাম
ভলিউমিনাইজিং
মাসকারা
ব্রাইডাল কাজল
সুপ্রিম আইলাইনার
স্যাটিন আই শেড্‌স
REGIONAL MANAGER : 09832177744 RADHA VR. STORE : 9830036352 (BARASAT), BIMBO ENTERPRISE : 9831003297 (BHAGAJATIN), A.S. MARKETING : 9339968227 (HOWRAH), MULLICK CENTER : 9836809039 (CENTRAL NEW MARKET), MALAXMI ENTR : 9J3203265 (NAIHATI), TRIMURTI HERBAL : 9330560510 (BEHALA), M.M.TRADING : 9433540191 (BHAVANIPUR), S.ENTERPRISE : 9874024592 (HATHIBAGAN), RANI ENTERPRISE : 9332440770 (HABRA), UTSHO : 9088357095 (SODPUR), ROSENI & SHYANI : 9233303451 (KHADAKPUR), ARNAB AGENCY : 9474898722 (HALDIA), PAUL BROTHERS : 9830011848 (BELGHORIA), ANANT MARKETING : 9433085345 (SALT LAKE), GHOSH ENTR : 9007026808 (SONARPUR), BAGADIA BR : 9830442972 (WHOLESALE), SNEHA ENTR : 9830262397 (KACHARAPARA), K.M.CONCERN : 9051172698 (DUM DUM), K.D.SALES : 9830323395 (WHOLESALE), SREE GURU TRADERS : 9434304918 (BEHRAMPUR), DUTTATRYEN ENT : 9007009851 (HOOGHLY)
Nature's Essence Pvt. Ltd. (A Nanda Group Enterprise) An ISO 9001:2000 & GMP Certified Co.
80/11-B, Malviya Nagar, New Delhi – 110017 Tel: 011- 26673045, 26673067 Customer Care : 011-26673045 E-mail : info@naturesmagicworld.com
www.naturesmagicworld.com Contact for Beauty Tips 09830323395 (Ketan Desai)

গুঁড়িয়ে তছনছ করে দিচ্ছিল পুলিশ, টিংকুর মা। আর সনুর পিসি হাত জোড় করে করে ছড়িয়ে-ছিটিয়ে পড়া বাসনকোসনগুলো কুড়োনোর চেষ্টা করছে, হুতুমের বাবা কপাল চাপড়ে কাঁদছে, আর তুমি...মা, তুমি পাগলের মতো আলুথালু হয়ে চিৎকার করছিলে—'আমার দু-দুটো ছেলেমেয়ে মরেছে এইখানে...ওদের ফেলে রেখে কোত্থাও যাব না...'

তবু তো যেতে হল, মা। এক জায়গার ওপড়ানো খুঁটি, অন্য জায়গায় পুঁততে হল তো? আমাদের কাছে সব জায়গাই সমান। বাইপাস, খালপাড় কী রেললাইন ধার। ফেলে-আসা জায়গার জন্যে আমাদের মন কেমন করতে নেই। ফিরে তাকানো বারণ।

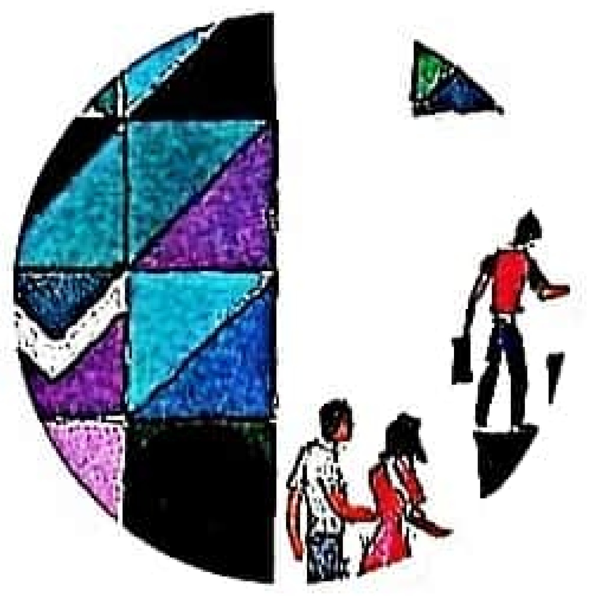
দিদিকে পোড়ানোর পর আমি পিছনের দিকে না তাকিয়েই কলসি ভেঙেছিলুম। বাবা পিছন ফিরতে বারণ করেছিল। তখন আমার কত হবে, বারো?

আজ যখন বাবা তোমাকে বার বার নিষেধ করেছিল এখানে আসতে, অনেক দিন পর আজ দিদির কথা মনে পড়ল, মা। ভাইয়ের কথাও...

কত করে বাবা বোঝাল তোমাকে। বলল, 'দূর, ঢুকতেই দেবে না সে জায়গায়, মিছিমিছি এত দূর থেকে...।' তুমি বললে, 'না দেয় বাইরে থেকে একটু দেখব, দেখে চলে আসব।' আমি তোমার একগুঁয়েমি দেখে বিরক্ত হচ্ছিলুম, শেষ পর্যন্ত আমাকে আড়ালে ডেকে নিয়ে গিয়ে বাবা একটু ফ্যাকাশে হেসে বলল, 'ঝুলোঝুলি করছে যখন, একবার ঘুরিয়েই নিয়ে আয়। নাড়ির যোগ রে বাবা...শেষ বয়সে বড্ড টান মারে, বুঝলি...যা, একবার দেখিয়ে আন।'

কী যে তোমার দেখার আছে এখানে, মা আমার তো মাথাতেই ঢোকেনি। কত বললুম, সে জায়গা আর তুমি এক ছটাকও চিনতে পারবে না—তার ভোল পালটে গেছে। তবু তুমি, অবুঝ বাচ্চার মতো—কিচ্ছু শুনতে চাইলে না। 'আমি একবারটি দেখব কী রকম হয়েছে...' শুনে হাসব, না কাঁদব ভেবে পাই না। আরে...আবার কী দেখবে, তুমি...? যেন তোমার নতুন ঘরবাড়ি হচ্ছে এমনভাবে বলছ। বাবুদের গিন্নিরা এই রকম আবদার জোড়ে—নতুন বাড়ির দেওয়ালের রং মেঝের মার্বেল বাথরুমের টালি, সব কেমন হল দেখবে বলে ছুটে ছুটে যায়। কত রকমের প্ল্যান-পরামর্শ, দেখেশুনে কত আহ্লাদ। তোমার মনে আছে মা, কদমতলার সেই মজুমদার সাহেবের বউ—যাদের বাড়ি তুমি বাসন মাজতে—প্রতি সপ্তায় একবার করে আলিপুর দৌড়ত, নতুন ফ্ল্যাটের তদারকি করতে? তোমার বায়না শুনে আমার সেই রকম মনে হচ্ছিল। 'একবারটি দেখব...!' নাও, এই একদম সামনেটিতে এনে দাঁড় করিয়ে দিলুম। দেখে নাও ভাল করে, একেবারে আগাপাশতলা। এই বিরাট বাঁধানো চত্বর, সামনের ওই সাতমহলা বিল্ডিং, ঝকঝকে গাড়ির সারি আর টিপ টপ

কী যে তোমার দেখার আছে এখানে, মা আমার তো মাথাতেই ঢোকেনি।



বাবুবিবিদের হাওয়ায় ভেসে হাঁটাচলা...এখানে কোথাও কি বিশ বছর আগেকার সেই ঝোপড়পট্টির কোনও গন্ধ আছে, বলো? আমি তোমার চোখের দিকে তাকিয়ে একটু অবাক হচ্ছি, জানো মা। তোমার ছানি-পড়া দুটো চোখের তারা—ঘষা কাচের মতো—কিন্তু তাতেই যেন কত রকমের রং খেলা করে যাচ্ছে। একটু কি ছলছল করছে, আবার একটু যেন অবাক মতো? কেমন একটা খুশি-খুশি ছোঁয়াও যেন দেখলুম একঝলক, ভুল কি না জানি না। ঝাপসা চোখে সবটা দেখতে পাচ্ছ কি? সামনের ওই বিশাল চৌখুপিওয়ালা কাচের শার্সিগুলো, পাথর-বসানো থামগুলো রোদে ঝকঝক করছে, বিরাট সাইজের চোখ ধাঁধানো সব বিজ্ঞাপনের কাট-আউট...তুমি তাকিয়ে আছ, মা...মা, এ কী...তোমার মুখে অবিকল সেই মজুমদারগিন্নির মতো ঝলমলে একটা আলো এসে পড়ছে কী করে।

হায়, মা...কী ছেলেমানুষি। এখানে কোনও একদিন তোমার এক চিলতে টিনের চালা ছিল, এখানেই কোথাও নাইলন দড়িতে তোমার কাঁথাকানি শুকত, তোলা উনুনে রুটি সেঁকতে...এই সব ভাবছ। আর চকচকে চোখে ওই প্রাসাদের দিকে তাকিয়ে আছ? না, মা...ওই ঝলমলে বাড়িটার এক ইঞ্চির সঙ্গে তোমার কোনও অতীত জড়িয়ে নেই, কোনও সম্পর্ক নেই ওটার সঙ্গে তোমার। এ এখন অন্য জায়গা, মা...এ বাড়ি আসলে একটা মস্ত বাজার। বড়লোকদের বাজার। এক ছাদের নীচে দুনিয়ার জিনিস ঠাসা। হ্যাঁ, সব কিছু, স-অ-ব, সমস্ত। টাকা দিয়ে যা কেনা যায়, সব। মুদিখানা, সবজি-বাজার, জামাকাপড়, জুতো, ছাতা থেকে সাজগোজের জিনিস, ইলেকট্রনিক যন্তরপাতি...সব কিছুর লিস্টি দিতেই পারব না। আর একটা ব্যাপার কী জানো—এখানে সব কিছুই বেশি-বেশি করে কেনা নিয়ম। তাতে অনেক কিছু নাকি মাগনা পাওয়া যায়। নাহ্‌, শুধু তোমার যতটুকু দরকার ততটুকুই যদি চাও—সেটি হবে না। এ তোমার দেড়শো সরষের তেল আর পঁচাত্তর গ্রাম চিনি কেনার দোকান নয়। তোমাকে কিনতে হবে অনেক অনেক করে, প্রয়োজনের দশগুণ ঠেসে-গুঁজে ঢোকাতে হবে থলেতে। হামলে পড়ে ঢোকায়ও বড়লোকেরা—ধরো দশ কিলো আটার সঙ্গে পাঁচশো চিনি ফ্রি পাবে বলে, চারটে জামার সঙ্গে একটা গেঞ্জি, তিন জোড়া জুতোর সঙ্গে একটা টর্চলাইট...হ্যাঁ, শুধু কেনো, কিনে যাও...যত বেশি কিনবে, তত তোমার লাভ। টাকা ফুরিয়ে গেলে ধার করে কেনো। কার্ড দেখিয়ে ধারে কেনাই এখন নতুন বড়লোকি ফ্যাশন, জানো তো?

তোমার চোখে দেখছি পলক পড়ছে না, মা! আর কী আশ্চর্য দেখো, হঠাৎ করে আমার বুকের মধ্যেও কেমন শিরশির করে উঠল। আগের জন্মে এসে পড়েছি যেন। কী রকম একটা রিনরিন শব্দ মাথার ভিতর। আহ্‌, কোন চিরাগের জিন এসে আমাদের সেই গরিব ভিটেমাটি বদলে দিল বলো তো, আমাদের টিন-পলিথিন-দর্মা-টালির জায়গায় এই কোটি টাকার শিশমহল বসিয়ে দিয়ে গেল কোন জাদুতে? এই যে বিরাট চত্বর, এরই এক কোনে...বোধহয় ওইখানটায়, যেখানে ঋত্বিক রোশনের তিনতলা সমান মস্ত ছবিখানা দামি জিনসের বিজ্ঞাপন হয়ে রোদে ঝিকোচ্ছে—নাকি ও পাশে, যেখানে মস্ত কাচের দরজার সামনে ট্রলি নিয়ে হাঁটছে লোকজন? কোনখানটায় আমাদের ছোট্ট খুপরিটা ছিল যেন? পাশের চাঁচবেড়ার ঘরটাতে কালুয়ারা থাকত, ও দিকটায় লাল্টু না হুতুম কারা যেন, সামনের ঘরে সেই আনাজউলি মাসি, কী ঝগড়াটাই না করত, বলো মা? দেখো, ওই কোনে, যেখানে সারবন্দি গাড়ি পার্কিং হয়ে আছে—ওটা আমাদের খেলার জায়গা ছিল। ধুলো কাদায় লুটোপুটি খেয়ে, হেসে-কেঁদে ঝগড়া মারপিট করে সারা দিন খেলতুম আমরা। চোর-পুলিশ, পিট্টু, গাবু, তক্তার ব্যাট দিয়ে ক্রিকেট...পিছনের এঁদো পুকুরটায় বল গিয়ে পড়ত, কুড়োতে গিয়ে অবেলায় হাবুডুবু ভিজে কত পিটুনি খেতুম বলো তো? সে পুকুরটার জল এখন আর কালো নেই, মা। এখন ও পুকুরটাকে লেক বলে সবাই, বোটিং হয়, পয়সা দিয়ে নৌকো চাপে বড়লোকেরা।

চতুর্দিকে এখন উন্নয়ন, মা। শুনতে পাও তো? চাষ জমিতে কারখানা, পুকুর পালটে

www.naturesmagicworld.com | www.coloressence.com | Contact for Beauty Tips : 09811324074

নেচার'স্ গোল্ড ইলুমিনেটিং ফেস ওয়াশ

প্রাকৃতিক মধু এবং স্বর্ণালী গুঁড়োর অসাধারণ গুণের সমন্বয়ে তৈরি এই অনন্য ফেস ওয়াশে আপনার মুখ হয়ে উঠবে শিশিরে ভেজা উজ্জ্বল। আপনি যদি প্রকৃতির স্পর্শ আর লক্ষ লক্ষ তারকার উজ্জ্বলতা পেতে চান তাহলে নেচার'স্ গোল্ড ফেস ওয়াশ ব্যবহার করুন।

নেচার' স্ নিম ও অ্যালোভেরা ফেসওয়াশ

সাবান বর্জিত উপাদান ব্রণ, ফুসকুড়ি, দাগ দূর করে ত্বকের গভীরে গিয়ে পরিষ্কার করে। এটি নিম, অ্যালোভেরা এবং হলুদের মন্থন গুণে সমৃদ্ধ নিম ব্যাকটেরিয়া নির্মূল করে, অ্যালোভেরা ত্বকের আর্দ্রতা বজায় রাখে এবং হলুদ ফুসকুড়ি দূর করে। এটি প্রতিদিন ব্যবহারের ফলে আপনার ত্বক ও ফুসকুড়ি মুক্ত হয়ে শিশিরসিক্ত নরম ও মোলায়েম হয়ে উঠবে।

স্প্যানিশ স্পিয়ারমিন্ট এক্সফোলিয়েটিং ফেস ওয়াশ

হাল্কা পুদিনার (মিন্ট) মিশ্রিত দানাযুক্ত সমৃদ্ধ ফেসওয়াশ ত্বকের ভিতর থেকে পরিষ্কার করে ত্বককে উজ্জীবিত করে আর এর প্রাকৃতিক ময়েশ্চারাইজিং গুণের দৌলতে নিশ্চিতভাবে ত্বকের কমনীয়তা বজায় রাখে। সাবান বর্জিত এই ফেস ওয়াশের সুবাদে আপনার ত্বক পায় এক নতুন প্রাণ ও দেখতেও লাগে ঝকঝকে এবং উজ্জ্বল। এটি সহজেই ত্বকের গভীরে গিয়ে পরিষ্কার করে এবং ত্বকে আনে নতুন প্রাণের দীপ্তি।

নেচার'স্ ক্ল্যারিফায়িং অ্যারোমা জেল অ্যারোমেটিক ফেস ওয়াশ

সাবান বর্জিত এই উপাদান আয়ুর্বেদিক এবং সতেজকারী অ্যারোমা অয়েলে সমৃদ্ধ, যা আপনার শরীর-মনকে সজীব ও তরতাজা রাখবে এবং ত্বকে আনবে এক অতুলনীয় উজ্জ্বলতা। নেচার'স্ ক্ল্যারিফায়িং অ্যারোমা জেল অ্যারোমেটিক ফেস ওয়াশের অনবদ্য গুণে আপনি এক সুগন্ধময় অভিজ্ঞতা লাভ করবেন।

EGIONAL MANAGER : 09832177744 RADHA VR. STORE : 9830996352 (BARASAT), BIMBO ENTERPRISE : 9831003297 (BHAGAJATIN), A.S. MARKETING : 9339968227 (HOWRAH), MULLICK CENTER : 9836809039 (CENTRAL NEW MARKET), MALAXMI ENTR : 903203265 (NAIHATI), TRIMURTI HERBAL : 9330560510 (BEHALA), M.M.TRADING : 9433546191 (BHAVANIPUR), S.ENTERPRISE : 9874024592 (HATHIBAGAN), RANI ENTERPRISE : 9332440770 (HABRA), UTSHO : 9088357095 (SODPUR), ROSENI & SHYANI : 23?663451 (KHADAKPUR), ARNAB AGENCY : 9474698722 (HALDIA), PAUL BROTHERS: 9830011648 (BELGHORIA), ANANT MARKETING : 9433085345 (SALT LAKE), GHOSH ENTR : 9007026808 (SONARPUR), BAGADIA BR : 9830442972 (WHOLESALE), SNEHA ENTR : 830262397 (KACHARAPARA), K.M.CONCERN : 9051172698 (DUM DUM), K.D.SALES : 9830323395 (WHOLESALE), SREE GURU TRADERS : 9434394916 (BEHRAMPUR), DUTTATRYEN ENT : 9007009851(HOOGHLY)

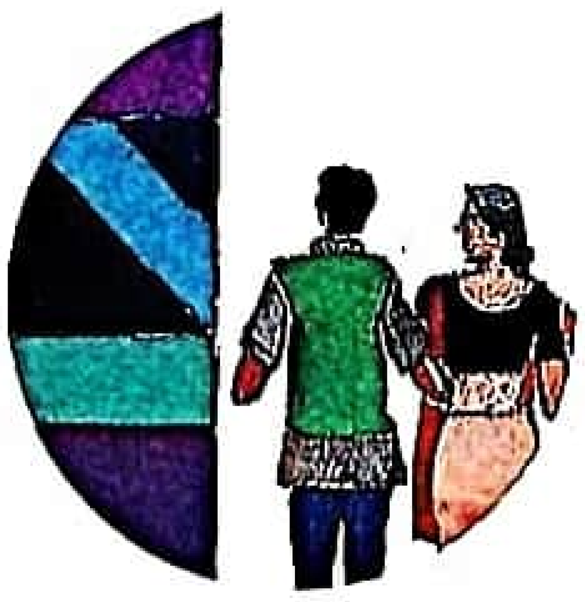
Nature's Essence Pvt. Ltd. (A Nanda Group Enterprise) An ISO 9001:2000 & GMP Certified Co.

80/11-B, Malviya Nagar, New Delhi – 110017 Tel: 011- 26673045, 26673067 Customer Care : 011-26673045 E-mail : natures_essence@hotmail.com

www.naturesmagicworld.com Contact for Beauty Tips 09830323395 (Ketan Desai)

লেক, ঝুপড়ি তুলে দিয়ে বিগবাজার...দেশ জাতে উঠছে, বুঝলে কি না?
না মা, তুমি যা ভাবছ তা নয়—আমি রেগে গিয়ে বলছি না এ সব। এখানে এসে দাঁড়ানোর পর থেকে একবারও রাগ হয়নি, দুঃখ হয়নি আমার। না, অভিযোগ নেই কোনও। এই তোমাকে ছুঁয়ে বলছি, এখন খুব অদ্ভুত একটা অন্য রকম ভাব হচ্ছে মনের মধ্যে। যেন তোমারই মতো একটা ছেলেমানুষির ঘোর, কী করে যে তোমাকে বোঝাব মা...। এই সুন্দর চকচকে চবুতরায় দাঁড়িয়ে তোমার চোখে-মুখে কী যে আশ্চর্য একটা রংবদল দেখলুম...এক পলকের মধ্যে গায়ে কাঁটা দিল আমার, যেন একটা স্বপ্নের মধ্যে এসে দাঁড়ালুম। বলছি তোমায় শোনো, হেসো না। আমার একটা খুব লুকিয়ে-রাখা স্বপ্ন, কোনও দিন বলিনি...আজ তোমার চোখের দিকে তাকিয়ে চুপি চুপি বলি।
মাঝে মাঝেই ঘুমের মধ্যে দেখি, জানো, মস্ত একটা বাড়ি কিনেছি আমি...তোমার হাত ধরে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে দেখাচ্ছি একটার পর একটা ঘর, দালান, বারান্দা...তুমি চোখ বড় বড় করে দেখছ...খুশি-খুশি আর অবাক-অবাক সেই চাউনিটাই আজ হঠাৎ দিনের আলোয় দেখতে পেলুম তোমার ছানি-পড়া চোখে। বুকের ভিতর কোথাও একটা পাগলামি ছটফটিয়ে উঠছে, মা। কেবলই ভাবতে ইচ্ছে হচ্ছে—এই তো, এই যে সেই বাড়ি! আর সত্যি বলো মা, তোমারও তো তাই মনে হচ্ছে...সেই পুরনো ব্যাঁখারি পলিথিনের জায়গায় এই ঝলমলে বিল্ডিং, এ আমাদের ছাড়া আর কার, বলো? তা হলে চলো মা, আমাদের নতুন বাড়িটা ভাল করে দেখাই তোমায়। একটা ফিলিমের কথা মনে পড়ে যাচ্ছে, অমিতাভ বচ্চনের 'দিওয়ার।' 'বিশ বছর আগে আমার মা এখানে ইট ওঠাত—আজ ম্যায় ইয়ে বিল্ডিং মা কো তোফা দেনে যা রহা হুঁ।' ঠিক সেই রকম মনে হচ্ছে আজ।
আমার হাতটা শক্ত করে ধরো। আমাদের মতো লোকজন এ সব জায়গায় ঢোকে না—কিন্তু আজ আমি তোমাকে পুরোটা ঘুরিয়ে দেখাব। থতমত খাচ্ছ কেন? আমি আছি না। যেন নিজেদের বাড়িতে ঢুকছি—এই ভাবে সটান ঢুকে পড়ব। চলো, সামনের ওই ছোট ঘরটাতে ব্যাগ জমা রাখার ব্যবস্থা। সক্কলকেই রাখতে হয়। ব্যাগ ভিতরে নিয়ে যাওয়া নিষেধ—যদি কেউ মালপত্তর চুরি করে ব্যাগে ঢোকায়? হ্যাঁ মা, বড়লোকদের মধ্যেও চোর থাকে নিশ্চয়ই, না হলে এ নিয়ম চালু হয়েছে কেন? আমাদের গরিব-গুর্বোদের দোকান বাজারে কিন্তু ব্যাগ নিয়েই লোকে ঢোকে, বলো? সনাতনের মুদিখানার দোকানে কিংবা কালীবাবুর বাজারে, কেউ ব্যাগের মধ্যে কিছু চুরি করে নিয়ে গেছে বলো শুনিনি তো...যাক গে, তুমি তোমার ওই সুতুলি-ওঠা ছেঁড়া ঝোলাটাই জমা রাখো। একটু নাক কুঁচকে দেখল কাউন্টারের লোকটা? দেখুক গে, এই দেখো চাকতি তো দিয়েছে? চলো মা, এগোই। মস্ত কাচের দরজাটার সামনে যে উর্দিপরা লোকটা ভদ্দরলোকদের স্যালুট দিচ্ছে, ও-ও হয়তো আমাদের পাত্তা দেবে না। দেখো, মাথাটা ঝোঁকালই না। তাতে কী, বলো মা? ওরা তো জানেই না যে আমরা আমাদের বাড়িতে এসে ঢুকছি...এই আমাদের গৃহপ্রবেশ হয়ে গেল, মা।
তোমার সেই টিনের চালার কথা মনে পড়ে? গরমকালে আগুনের কুন্ডু হয়ে থাকত। আর এই নতুন বাড়িতে কী বুক জুড়োনো ঠান্ডা দেখো...আ-হ্। পায়ের নীচে মেঝেটা দেখেছ? যেন আয়নার মতো, মুখ দেখা যায় এমন পালিশ। আর দেওয়ালগুলো, ছাদের সিলিংয়ে বাহারি আলো, কোনে কোনে ফিট করা ক্লোজ সার্কিট ক্যামেরা...শুধু এক জায়গায় দাঁড়িয়ে দেখতেই বোধহয় দিন ফুরিয়ে যাবে। চারপাশে তাকিয়ে নাও একবার। এই জায়গাতেই তো ছিল একদিন তোমার দিন-আনা, দিন-খাওয়া সংসার...তার নিত্যদিনের অভাব-অনটন আর নুন আনতে পান্তা ফুরোনোর গল্প এ চৌহদ্দির কোথথাও মাকড়সার ঝুল হয়ে লেপটে নেই। দেখে নাও, এ তোমার নতুন ভাঁড়ার...মা, ঠাসা জিনিসপত্তর জৌলুসে চোখ ধাঁধিয়ে দিচ্ছে। ওহ্হ্, যত দেখছি দিশেহারা হয়ে যাচ্ছি, ঘোর লেগে যাচ্ছে—আলিবাবার গুহা যেন। কোন দিকটায় আগে যাই, কোন জিনিসগুলো আগে দেখি...?
মা, এ কী...আপন মনে কতটা এগিয়ে গেলে তুমি। ডান দিকে বাঁ দিকে থরে-থরে সাজানো নানা কোম্পানির হরেক সাইজের টিভি-টেপ রেকর্ড-ফ্রিজ-ধোলাই মেশিন, আরও কত রকমের যন্ত্র সব...লম্বা-চৌকো-গোল...চিনিই না অনেকগুলো, তুমি কেমন শান্ত, ধীর-স্থির পায়ে ওগুলোর মাঝখান দিয়ে চলে যাচ্ছ। একটু দাঁড়াও না মা, আমি এদের একটু ছুঁয়ে দেখি। কী দারুণ ঝকঝকে সব জিনিস, আবার কত রকম অফার আছে দেখছি জানো? ফ্রিজ কিনলে ইস্তিরি ফ্রি, এসি মেশিন আর টিভি একসঙ্গে নিলে কত টাকা ছাড়...কত লোক হুমড়ি খেয়ে কাড়াকাড়ি করতে চাইছে দেখো একবার।
মা, আমার এই সব দেখে কী মনে পড়ে যাচ্ছে বলব? জানি, তোমার মনেও একই কথা...সেই সেবার একটা ছোট্ট রেডিও কেনার জন্যে কী আকুলিবিকুলি। ক'টাকা আর দাম...কিন্তু সে টুকুর জন্যে মহালয়ার আগের দিন মাটির ভাঁড় ভেঙে সেই খুচরো জড়ো করা—তাতেও কুলোল না। রাতে লুকিয়ে লুকিয়ে কাঁদছিলে, আমি দেখেছিলুম। কোনও দিন ভেবেছিলে, মা, ঠিক সেই জায়গাতে এই অ্যাতো টেপ-টিভি-রেডিওর মেলা...তোমার নতুন বাড়িতে ঠাসা ঝলমলে সব যন্তরপাতি...স্বপ্ন, আহ্, কী অপূর্ব, না মা?
চলো মা, এবার আমরা এর ওপরের তলায় উঠি। না-না, সিঁড়ি ভাঙার ভয় নেই, হাঁটুর দিকে তাকাতে হবে না। এখানে চলন্ত সিঁড়ি আছে, ইলেকট্রিক সিঁড়ি। মেহনৎ নেই, শুধু উঠে দাঁড়ালেই হল। বুঝলে মা, তোমার কষ্টের কথা ভেবেই নতুন বাড়িতে সব ব্যবস্থা করা রয়েছে। এই দেখো না, সরসর করে তোমাকে ওপরে নিয়ে যাচ্ছে। ঠিক সময়মত উঠে পড়া, আবার তাল বুঝে নেমে যাওয়া। সারা দুনিয়াটাই তো তাল বুঝে ওঠানামা করছে, বলো? হি-হি, তোমার হাত দুটো কেমন কাঁপছে...একদম বাচ্চা মেয়ের মতো লাগছে তোমায় মা। ভয় নেই, পা ফেলো...ব্যস, এই তো পেরেছ।
ওই দিকে কী আছে, কী দেখাচ্ছ আমাকে? ওহ্ বুঝেছি; তুমি ঠিক মনে রেখেছ মা...? হ্যাঁ, বড্ড খেলনার কাঙাল ছিলুম সেই ছোট্টবেলায়। যেখানে-যেখানে তুমি কাজ করতে যেতে—ল্যাং-ল্যাং করে সঙ্গে যেতুম, শুদ্ধু সেই সব বাড়ির ছোট ছেলেমেয়েদের খেলনাপাতিগুলো নিয়ে একটু নাড়াচাড়া করার লোভে। মনে পড়ে, মা, মজুমদারদের সেই ছোট ছেলেটার দু'বস্তা ভর্তি বাতিল খেলনা ছিল? বোধহয় রোজ একটা করে নতুন খেলনা পেত আর রোজ ভাঙত। গাড়ি, পুতুল, রোবট, এরোপ্লেন, বন্দুক,

তুমিও তেমনই নিচু গলায় বলতে, 'না সোনা, চাইতে নেই।'



ব্যাটবল...আমি তোমার কানে কানে যখন ফিসফিস করে বলতুম, 'একটা চাইব, মা?' তুমিও তেমনই নিচু গলায় বলতে, 'না সোনা, চাইতে নেই।' তার পর যখন বলতুম, 'আমায় কিনে দেবে, তা হলে?'—তখন তুমি অন্য দিকে ফিরে ছোট্ট একটা ঢোক গিলতে আর আমি চুপ করে যেতুম।
আজ এই নতুন বাড়িতে র‍্যাকে ঠাসা শয়ে-

শয়ে খেলনা...এ আমারই জন্যে রাখা আছে সব, আমারই সেই ছোট্টবেলার না-মেটা বায়না...হ্যাঁ, মা...আমি ঠিক বুঝতে পারছি... চলো তা হলে, আমি এবার তোমাকে ওই দিকের কোনটায় নিয়ে যাই। হ্যাঁ, একদম পশ্চিম দিকের ওই শেষ দেওয়ালটার কাছে। ডানদিক-বাঁদিকে মেঝে থেকে ছাদ পর্যন্ত কত কী যে হরেককরম সাজানো—জুতো-গয়না-বাসন-কোসন-আসবাব-ঘর সাজানোর জিনিস...উফ্, সমস্ত কিছু ঠিকঠাক দেখে উঠতে বোধহয় তিন-চার জন্ম লেগে যাবে—সব পাশ কাটিয়ে তোমাকে নিয়ে যাচ্ছি ওই কোনে। ব্যস, পৌঁছে গেছি, এবার ঠিক এইখানটায় দাঁড়াও দেখি মা।

তাকিয়ে দেখো, তোমার ডানদিকে তাক ভর্তি কত ভাল ভাল খাবার জিনিস ঠাসা। বিরাট বিরাট কৌটো-শিশি-প্যাকেটের মধ্যে পুষ্টিকর সব গুঁড়ো খাবার, ফলের রস, জ্যাম-জেলি-বিস্কুট-মাখন...! পুষ্টি, পুষ্টি আর পুষ্টি! হায়, ভাইয়ের কথা মনে পড়ে যায়, মা...জানি, তোমারও চোখ জ্বালা করে উঠেছে এতক্ষণে। 'পুষ্টিকর খাবার খাওয়াবেন,' বলেছিল ডাক্তার। তোমার সম্বল শাকসেদ্ধ আলুভাতে আর ফ্যান...একটানা শুয়ে শুয়ে গোঙাত ছোট্ট ভাইটা আর ঘ্যানঘেনে গলায় কত কী খাওয়ার বায়না করত! না মা, কিচ্ছু ভুলিনি আমি। সাদা কাপড়ে মুড়ে ওকে নিয়ে

যাওয়ার সময় তুমি যে ওকে চুমো খেয়ে ফিসফিস করে বলেছিলে, 'পরের জন্মে আবার যদি পাই, দেখবি সব এনে দেব, সোনা...' আমার মনে আছে মা। একবার ঝাপসা চোখটা মুছে ফেলে দেখো—ওই খাবারদাবারের তাকটা দেখাশোনা করছে যে ফর্সা মতো রোগা ছেলেটা, কী সুন্দর নীল জামা-প্যান্ট পরেছে...ওকে দেখে আমার বুকের ভিতরটা চলকে উঠছে কেন বলতে পারো? তোমার নতুন এই সংসারে এক-এক করে অনেক না-মেলা অঙ্ক আজ কেমন স্বপ্নের মধ্যে মিলে যাচ্ছে, বলো?

বেশ, তা হলে এবার একটু বাঁ-দিকটাও দেখে নাও। শাড়ির মেলা, তাই না? কত রকমের শাড়ি যে ঝোলানো, কী অপূর্ব সব ঝিকিমিকি রং, কী চোখ জুড়োনো সব কারুকাজ...! আর কিছু দেখতে পাচ্ছ, মা? ওহ্, দেখেই ফেলেছ, তোমার অপলক চাউনি থেকেই বুঝতে পারছি...! আমারও বুকের মধ্যে একটা বিরাট ঢেউ আছড়াচ্ছিল। জানো, যখন অত শাড়ির মাঝখানে ওই শ্যামলা-শ্যামলা, টানা-টানা চোখের মেয়েটাকে দাঁড়িয়ে থাকতে দেখলুম প্রথম। হ্যাঁ, ওই অত শাড়ির সব দায়িত্ব ওরই...না মা, কেঁদো না। বললুম না তোমাকে, আজ সব অঙ্ক মিলে যাওয়ার দিন? একটা শাড়ি কিনে দিতে পারোনি বলে গলায় ওড়না জড়িয়ে ঝুলে পড়েছিল বোকা দিদিটা...ওহ্, আমার আবার গলাটা কেমন ধরে এল হঠাৎ, বোধহয় এই এসির মধ্যে ঠান্ডা লেগে, না-না, অন্য কিছু নয়...

আমি বরং কয়েক কদম পিছিয়ে যাচ্ছি, কেমন? একটু দূর থেকে তোমাকে দেখব মা, তুমি ঠিক এইখানটায় চুপটি করে দাঁড়িয়ে থাকো। হ্যাঁ, মা, জানি...আর একটু পরেই আমরা চলে যাব এখান থেকে, জানি তো। স্বপ্নের মধ্যে কে আর জীবনভোর থাকে, দু-চারটে মুহূর্ত শুধু...তবু একটু দু'চোখ ভরে দেখে নিই, মা। তোমার ডানপাশে-বাঁপাশে, তোমার চতুর্দিকে ভিড় করে এসেছে সারা জীবনের সমস্ত না-পাওয়া, হারিয়ে-যাওয়া ফুরিয়ে-যাওয়া ইচ্ছের দল, কী আশ্চর্য রকমের ঝলমলে এক চালচিত্তিরের সামনে তুমি দাঁড়িয়ে আছ, মা...তোমার অন্ধ-হতে-বসা দু'চোখে কী অপূর্ব আলো...

না মা, আমি কাঁদছি না। শুধু ভাল করে দেখব বলে চোখটা একটু মুছে নিলুম।

অলঙ্করণ: নির্মলেন্দু মণ্ডল

শ্রেণিবদ্ধ

এই বিভাগে
বিজ্ঞাপনের জন্য
যোগাযোগ
অভিজিৎ
৯৮৩১৫ ৮১০০২

সানন্দা কবিতা

আকাশ

অশোকা বসুদাশ

মাঝরাতে আকাশ ডাকে।
আমি হাঁটি ছায়াপথে
একা একা নক্ষত্রদের মাঝে।

চারিদিকে অন্ধকার।
অমাবস্যার রাত।
নিশাচর পেঁচার উল্লাস।
কালপুরুষের হুঙ্কার।

বর্ষায় ভিজে যায়
আমার শরীর-মন...
তবুও যেতে হয়।
আকাশ ডেকেছে যখন!

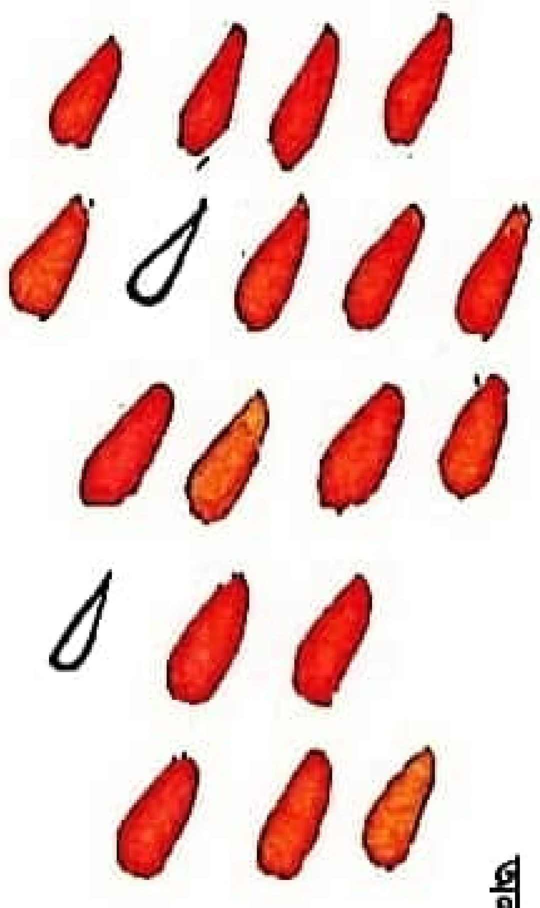
পরকীয়া

বিবেকানন্দ দাস

শ্রাবণের অগ্নিস্রাবী বৃষ্টিতে পুড়ে গেছে সমস্ত বিকেল
বেড়ার গায়ে আলুথালু নিস্তেজ ঘুমিয়ে আছে ঝিঙেলতা
শেষ বিকেলের নরম হলুদ আলোয়
তির তির করে জেগে আছে একটি ঝিঙেফুল
দৌড়তে গেলে পায়ে কাঁটা বিঁধে যায়
দাঁতে আঁচল চেপে এস্তপায়ে বেড়া ডিঙিয়ে
উড়ে গেল ঝরনামাসি
দরোজা গোড়ায় দণ্ডায়মান গোকুলদা অমলিন স্থিরচিত্র
আকাশ 'পরে কিছু কথা ঝরে পড়ল
ঝিঙেফুল ফিচেল হাসি হেসে লুটিয়ে পড়ল...

জলের শহর

স্বপ্না গঙ্গোপাধ্যায়



মজুত রাখা স্বপ্ন ছিল জলের পাশে
ঘুম ভেঙেছে ভাসছে শহর আচম্বিতে
ঘরসংসার খাটের উপর তোলা উনুন
খাবার বলতে শুকনো কিছু একটু-বা নুন
তাকিয়ে দেখার সময় কোথায় শ্রাবণ-ধারা
পিছিয়ে যাওয়া পরীক্ষাটা হঠাৎ কেমন
ভিজে রুটির দেয়াল বেয়ে নামছে গোপন
ঠিক যেন এক সরীসৃপের মস্ত দেহ
বুকের ভিতর অস্থিরতা পড়বে কোথায়
জলের উপর ভাসছে মেয়ের বইপত্তর।

অলংকরণ: সুব্রত চৌধুরী

শ ব্দ ভে দ

১	২		৩	■	৪	৫		■	৬
৭		■	৮				■	৯	
	■	■		■	১০		■	■	
১১	১২			■	১৩		১৪	১৫	
■		■	■	১৬		■	১৭		■
■	১৮	১৯	■	২০		■	■		■
২১			২২		■	২৩			২৪
	■	■	২৫		■		■	■	
২৬		■	২৭				■	২৮	
	■	২৯			■	৩০			

সূত্র পাশাপাশি

১ অরণ্যে নির্বাসন। ৪ স্নানাগার। ৭ কি পরিমাণ। ৮ স্নেহের বন্ধন। ৯ জলপ্লাবন। ১০ উল্টালেই স্ত্রী। ১১ মিষ্টি, ফলের রস ইত্যাদি মিশিয়ে পানীয়। ১৩ সহজে দূর করা যায় না এমন। ১৬ নতুন। ১৭ অবস্থা, ধরন। ১৮ এর পরই দিন আসে। ২০ বিলম্ব। ২১ প্রদর্শনশালা। ২৩ খুব সুন্দর। ২৫ চোরা যোগে শ্রীকৃষ্ণ। ২৬ পরাজিত হওয়া। ২৭ কৃষ্ণবর্ণের দেহযুক্ত। ২৮ বলা। ২৯ উল্টালেই সঙ্গীতের রাগিনী। ৩০ দেখাশুনা বা পরিচালনা।

সূত্র উপরনীচ

১ পুরস্কার। ২ হেঁট, প্রণত। ৩ সম্পূর্ণ আবৃত বা আচ্ছন্ন। ৪ মুর্শিদাবাদের দ্রষ্টব্যস্থান। ৫ সম্পত্তিশালী। ৬ কন্যার বিয়ে দেওয়ার দায়-দায়িত্ব। ১২ রসিকশ্রেষ্ঠ। ১৪ চরণ, কবিতার পঙক্তি। ১৫ মাদকসেবী। ১৬ শ্রীচৈতন্যদেব। ১৯ কাব্যে তোমার। ২১ তন্ময়, বিহ্বল। ২২ শ্রীকৃষ্ণ বা শ্রীরামচন্দ্র। ২৩অনুমোদনপ্রাপ্ত। ২৪ 'এ — আমার নাহি সাজে...।' ২৮ চলচ্চিত্রায়িত তারাশঙ্করের বিখ্যাত উপন্যাস।

গত সংখ্যার সমাধান

রা	ম	প্র	সা	দ	■	র	ম	জা	ন
স	র	মা	■	শা	■	ম	■	ল	ব
লী	■	■	■	ন	ন্দ	লা	ল	■	জী
লা	ল	মো	হ	ন	■	■	ভ্ব	■	ব
■	ল	■	রে	■	অ	ব	ন	ম	ন
আ	না	র	ক	লি	■	র	■	ও	■
স্ত	■	মে	■	■	অ	দ	র	কা	রী
র্জা	■	শ	র	ব	ত	■	■	■	তি
তি	মি	■	বা	■	এ	■	আ	রা	ম
ক	ল	র	ব	■	ব	ং	শ	গ	ত

আনন্দ সম্পর্ক

থিংক পজ়িটিভ

কোনও মানুষই পারফেক্ট নয়। স্বামী-স্ত্রীর একসঙ্গে পথ চলায় এই বিশ্বাস যদি থাকে, ছোটখাট দোষ ত্রুটি যদি ঢেকে ফেলা যায় ক্ষতি কী?

আদর্শ সঙ্গীর স্বপ্ন কমবেশি সবাই দেখেন। কিন্তু অনেক ক্ষেত্রেই বিয়ের পর স্বপ্নভঙ্গ হতে বেশি দিন সময় লাগে না। সঙ্গীর সব অভ্যেস পছন্দ না-ই হতে পারে। আপনার সঙ্গী যে সব দিক থেকে পারফেক্ট হবে তার কোনও মানেই নেই, এরকম প্রত্যাশা রাখাও একেবারেই ঠিক নয়। আর এই প্রত্যাশা থেকে ঝগড়াঝাঁটি, মনোমালিন্য শুরু হয়। একে অপরকে দোষ দেওয়া, ত্রুটি বার করা রোজকার অভ্যেসে পরিণত হয়।

নতুন ভাবনা

>স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে ঝগড়া হতেই পারে। ঝগড়া মিটে গেলে কারণগুলো বিশ্লেষণ করতে বসবেন না। এতে আবার নতুন করে পুরনো সমস্যা উঠে আসতে পারে।

>শুধুমাত্র ‘স্বামী’ বা ‘স্ত্রী’ না হয়ে থেকে দু’জনে ভাল বন্ধু হয়ে উঠুন। সঙ্গীর পরিবার, কাজ, হবি সম্বন্ধে জানতে চেষ্টা করুন। নিজের শখের ব্যাপারেও ওঁকে জানান আর পরামর্শ নিন। নানা বিষয়ে চিন্তা আদানপ্রদান করতে করতেই একে অপরের মনের কাছে পৌঁছে যাবেন।

>সঙ্গীর কোন কোন জিনিসগুলো আপনার ভাল লাগে তার ওপর ফোকাস করুন। তার খুঁতগুলো খুঁজে বার করার চেষ্টা করবেন না। আসলে সবটাই নিজের দৃষ্টিভঙ্গির ওপর নির্ভর করে। আপনি যদি পজ়িটিভলি ভাবেন, আপনার আশপাশের লোকেদেরও পজিটিভ আলোয় দেখতে পারেন। আমাদের চিন্তাধারা ঠিক করে আমরা কীরকমভাবে ভাবব এবং কীরকম আচরণ করব। আপনি যদি মনে সুন্দর ভাবনা পোষণ করেন, দেখবেন সঙ্গীর ছোটখাট ত্রুটিগুলো চোখেই পড়ছে না।

কী করবেন

>সঙ্গী একবারে আপনার ‘মনের মতো’ হবেন, এই রকম প্রত্যাশা রাখবেন না। আপনার সঙ্গী এবং আপনি সম্পূর্ণ আলাদা দু’জন মানুষ। তাঁর বেড়ে ওঠা, পরিবার, পড়াশোনা, ধ্যানধারণা, অভ্যাস, সবই আপনার থেকে আলাদা, সেইজন্যে ‘মনের মতো’ হওয়ার আশা করাটাই ভুল। তিনি যেমন, তেমনভাবেই তাঁকে গ্রহণ করাই দাম্পত্যকে সমৃদ্ধ করে।

>দাম্পত্যের ছোট ছোট মুহূর্তগুলো উপভোগ করুন। কী পেলেন না তাই নিয়ে চিন্তা না করে, আপনার কাছে যা আছে সেইগুলো চেরিশ করুন। একসঙ্গে সময় কাটান। রোজকার জীবনের একঘেয়ে কাটাতে উইকএন্ডে কিছু স্পেশাল প্ল্যান করুন। সিনেমা দেখুন, বাইরে ডিনার করুন। ছোটখাট ট্রিপ অ্যারেঞ্জ করতে পারেন। জায়গা ঠিক করা, টিকিট কাটা, সব একসঙ্গে করুন। একে অপরের কাছাকাছি আসার রাস্তা মসৃণ হয়ে যাবে।

সব্যসাচী সরকার

যেভাবে ঢেউ আসে

পর্ব ২৭

—সে সুযোগ আপনাকে কোনও দিন দিতাম না।

আপনি আমার বোনের সিডি নিয়ে যা খুশি করতে পারেন। বাট প্রবীর-দত্তগুপ্ত ইউ আর আ বাস্টার্ড অ্যান্ড ইউ উইল অলওয়েজ রিমেন আ বাস্টার্ড, বলে দরজা খুলে ঘর থেকে দৌড়ে বেরিয়ে আসে দিয়া। পিছনে পিছনে দৌড়ে আসে সৌমিলিও। লিফটের কাছে এসে হাঁফাচ্ছে দু'জনে। দিয়া একবার বলে, 'তুই ফিরে এলি কেন? তুই যা না। তোর সঙ্গে তো কিছু হয়নি। যা-যা চাকরি বাঁচা।'
সৌমিলি ওর ঘাড় ধরে ঝাঁকায়, 'ফরগেট ইট, যা হওয়ার হয়ে গেছে। শান্ত হ তুই। রুমে চল।'
—ওই লোকটার সঙ্গে কাল এক ফ্লাইটে ফিরতে হবে ভাবলেই গা ঘিনঘিন করছে। বাস্টার্ড। ফুঁসছে দিয়া।

রুমে গিয়ে সৌমিলি ওকে বাথরুমে নিয়ে গিয়ে ঘাড়ে-মাথায় জল দেয়। তা-ও বেসিনের সামনে দাঁড়িয়ে ওয়াক ওয়াক করে বমি করে দিয়া। প্রতিবার ওয়াক তোলার পরে সে তাকায় আয়নার দিকে। কোথাও সে দেখতে পায় না নিজের প্রতিচ্ছবি। প্রতিবার তার চোখের সামনে ফুটে ওঠে সাফারিতে দেখা একটা থাবা আর ফিশিং ক্যাটের খুনে দুটো চোখ।

২৩

পৃথিবী থেকে আমাকে মাইনাস করে দিলে কী হবে? এই যে আমি, আমার এই অস্থিরতায় ভোগা অশান্ত মন, পৃথিবীতে এর অস্তিত্ব না থাকলে কী এসে যেত? এত বড় সংসার থেকে একটা মানুষ আর তার পারিপার্শ্বিক একদিন হঠাৎ মুছে গেলে কার কী বা আসবে-যাবে? তা হলে কীসের এত যন্ত্রণা সহ্য করা? কার জন্য? কেউ কোথাও আমার জন্য অপেক্ষা করে নেই, কারও জীবনে আমার সামান্যতম মূল্য নেই। আমারও কারও কাছ থেকে আর কোনও প্রত্যাশা নেই। এই যে জীবন, এতে আছেটা কী? মরচে ধরা কিছু ক্লান্তিকর সম্পর্ক, যার কোনও ভবিষ্যৎ নেই। বস্তাপচা কিছু কর্তব্যবোধ, যা আজ পুরোপুরি বোঝা মনে হয়। আর রোজ রুটিন করে

TIPS & TOES®
TIPS & TOES® 4 IN 1 MAKE OVER STICK WITH SPF
TIPS & TOES® FOUNDATION
OIL FREE
WATER RESISTANT
WITH SPF
TIPS & TOES® 4 IN 1 MAKE OVER STICK
Percept/H 8071
অ্যালিওর।
শহরের চর্চার বিষয় হতে পারেন আপনি।
আপনার আসল সৌন্দর্য প্রকাশ করুন আমাদের
মেক আপের হটেস্ট রেঞ্জের সাহায্যে। আপনার
লালিত্য ও সৌন্দর্য দিয়ে সকলকে করুন বিবশ।
দুনিয়াদারি আসুক আপনার হাতের মুঠোয়।
আমাদের উৎপাদনের বিষয়ে আরও জানতে হলে এখানে দেখুন : www.tipsandtoes.info

সাড়ে ন'টা থেকে বিকেল সাড়ে ছ'টা পর্যন্ত কয়েক হাজার টাকার জন্য অন্য লোকের গোলামি করা। এর জন্য বেঁচে থাকা? তার চেয়ে খুব সহজ রাস্তা তো পুরনো প্রেসক্রিপশনটা এক দিন অন্তর দেখিয়ে, ওষুধের দোকান থেকে গোটা কুড়ি ঘুমের বড়ি কিনে ফেলা। এক গ্লাস জলের সঙ্গে টপাটপ করে বড়িগুলো গিলে ফেলা। কিংবা মেট্রোর স্মার্ট কার্ডটা হাতে নিয়ে বাড়ি থেকে বেরিয়ে, যে কোনও একটা স্টেশনে চলে যাওয়া। তার পর ট্রেনটা যখন আসবে, সময় বুঝে লাইনে ছোট্ট একটা লাফ...

সে না থাকলে দিয়া কী করবে? ওর কিছু যাবে-আসবে না। অফিসের ওই সাগরনীল ছোকরাটার সঙ্গে সম্ভবত ঝুলে পড়বে। মা কী করবে? সন্তান শোক বলে কথা। মা ক'দিন খুব হাউ হাউ করে কাঁদবে, তার পর ঠিক ভুলে যাবে। মাইন্ড গেমসের তাপস চন্দ? কারও জন্য কিছু আটকে থাকে না, সমুদ্রের বদলি সাত দিনে খুঁজে নেবে তাপস চন্দ। শালিনী কী করবে? ধ্যৎ, শালিনী তার প্রেমেই পড়েনি। খুব বেশি হলে মন্দারমণিতে কাটানো রাত দু'একবার মনে পড়তে পারে ওর। সমীরণ? খুব দুঃখ পাবে, মাঝে মাঝেই প্রিয় বন্ধুর জন্য বিষাদ ওকে গ্রাস করবে, সন্ধের দিকে ও আরও দু-এক পেগ বেশি খেয়ে ফেলবে, গল্ফ গ্রিনের ফ্ল্যাটটায় আর আসতে পারছে না ভেবে মাঝে মাঝে ফোঁস করে দীর্ঘশ্বাস ফেলবে। তার পর মল্লিকা শেরাওয়াতের নতুন ছবি এলে ঠিক দেড়শো টাকা খরচ করে মাল্টি প্লেক্সে ঢুকে পড়বে। ঝুম্পা স্বামীনাথন? নাহ্, আমি নিশ্চিত করে জানি না ঝুম্পা তুমি কী করবে। তুমিও কি দিয়ার মতো নিষ্ঠুর হবে?' তোমার কি একবারও চোখ ছলছল করবে না? কিন্তু আমার তোমার চোখ ছলছল করা দেখতে ভাল লাগবে না। তুমি নতুন কচি পুরুষ খুঁজে নিও ঝুম্পা। প্লিজ নিও।

সাত সকালে বিছানায় শুয়ে শুয়ে এ সব মাথায় এল সমুদ্রের। একেই কি বলে মৃত্যু চিন্তা? কেন আজ সকালে এ সব মাথায় আসছে তার? সে কি পাগল হয়ে যাচ্ছে? ডাক্তার দেখাতে হবে? পাশবালিশটা জড়িয়ে ধরে পাশ ফিরে আর একবার ঘড়ি দেখল সে। আটটা কুড়ি। অফিস যেতে গেলে এ বার উঠতেই হবে। কিন্তু আর বেশিদিন ওই অফিসে যাবে না সে। অফিস তার ভাল লাগে না। আজ অফিস না গেলে কী হয়? অনেক কিছু হয়। পৃথিবীর আগে থেকে তুমি আজ যা করবে ভেবে রেখেছ, তার সব চৌপাট হয়ে যায়।

তার মনে পড়ল আজ সাড়ে এগারোটার মধ্যে ছোট একটা প্রোজেক্ট জমা দিতেই হবে তাকে। কপি তার লেখাই আছে, কিন্তু ফিনিশিং টাচ দেওয়া হয়নি। ফোন বন্ধ করে সব ভুলে যাওয়ার কথা একবার মাথায় এল তার। সঙ্গে সঙ্গে মনে পড়ল তাকে অফিসে না দেখলে তাপস চন্দের মুখটা কী রকম হতে পারে। তাপস চন্দকে ক্লায়েন্টের কাছে ঝুলিয়ে দেওয়ার একটা গোপন ইচ্ছে তার মনের মধ্যে ঘুরঘুর করল বটে, কিন্তু কোথাও না কোথাও সে হেরে গেল। শুধু সাড়ে ন'টার বদলে ন'টা সাতচল্লিশে অফিসে ঢুকল সে, সোয়া এগারোটার মধ্যে তাপস চন্দের টেবিলে ফাইনাল কপিও ফেলে দিল। তাপস চন্দ খুব খুশি। বলল, 'সমুদ্র, মুম্বইতে আমরা একটা ব্রাঞ্চ খুলছি। তোমাকে ওখানে যেতে হবে। ইউ উইল বি দ্য চিফ কপি রাইটার দেয়ার। ইউ উইল হ্যাভ আ ভেরি গুড হাইক অ্যান্ড কোম্পানি উইল প্রোভাইড ইউ উইথ আ ফ্ল্যাট দেয়ার। মে বি ইন গোরেগাঁও। হোয়াট ডু ইউ থিঙ্ক?'

কিছুই ভাবেনি সমুদ্র। সে দাঁত বের করে হাসল। 'আই হ্যাভ টু থিঙ্ক স্যার। গিভ মি সাম টাইম।'

—টাইম আবার কী? রিমেমবার মিনিমাম ফিফটিন্ হাউজ্যান্ড হাইক্ হবে। প্লাস সব পার্কস তো থাকছেই। এতে অত ভাবার কী আছে? বিয়ে-থা করোনি, মা মালদায়। ইউ শুড গো ম্যান।

—না স্যার, আমাকে একটু ভাবার সময় দিন।

তাপস চন্দ টাইয়ের নটটা একটু আলগা করে বলল, 'ও কে, ফাইন। বাট ইউ হ্যাভ টু টেল মি উইদিন টু ডেজ। ইজ দ্যাট ওকে?'

মাথা নেড়ে তাপস চন্দের ঘর থেকে বেরল সে। তাকে মুম্বই চলে যেতে হবে? কেন? নিজের মনিটরের সামনে বসে একটা কাগজে আঁকিবুকি কাটতে লাগল সে। ডটপেনের আঁচড়ে একবার সে দিয়ার মুখ আঁকার চেষ্টা করল, তার পর আঁকল খোঁচা খোঁচা দাড়িওয়ালা এক পুরুষের মুখ। তলায় কায়দা করে আঁকিয়ে-বাঁকিয়ে লিখল আত্মপ্রতিকৃতি। কিন্তু মুম্বই যাওয়া উচিত কী উচিত নয়, তার পক্ষে কোনটা ভাল হবে তা নিয়ে কোনও সিদ্ধান্তই নিতে পারল না। মন্দারমণিতে শালিনী তাকে স্বাধীন এজেন্সি খোলার প্ল্যানটা দেওয়ার পর থেকেই সে ব্যাপারটা নিয়ে ভেবেছে। কত টাকা লাগবে, ব্যাঙ্ক লোন পাওয়া যাবে কি না, ছোট অফিস কোথায় নেওয়া যেতে পারে, প্রথমেই কী কী কাজ পাওয়া যাবে, সবই তো ভেবেছে সে। কাজটা যে একেবারে অসম্ভব নয়, তা-ও সে জানে। কিন্তু চাকরির নিশ্চিত নিরাপত্তা ছেড়ে অকূল সমুদ্রে ঝাঁপ দিতে হলে যে আত্মবিশ্বাস দরকার, সেটা তার পুরোপুরি আছে কি না, তা নিয়ে একটা সংশয় তার মনের মধ্যে কাজ করছে। ভেবেচিন্তে সিদ্ধান্ত নেওয়ার কথা ভাবছিল সে। ভাবছিল চাকরিটা ছেড়ে দেওয়ার কথা। তারই মধ্যে হঠাৎ এই মুম্বই যাওয়ার লোভনীয় অফার। এই সময়ে দিয়ার সঙ্গে একবার কথা বলতে পারলে খুব ভাল হত। কিন্তু সেই সিঙ্গাপুর যাওয়ার আগে ঝগড়া হওয়ার পর থেকে দিয়া ফোনও তুলছে না, এসএমএসের জবাবও দিচ্ছে না। সিঙ্গাপুর থেকে ফিরেছে কি না তা-ও নিশ্চিত নয়। দিয়ার নম্বরে দু'বার ডায়াল করল সে। বেজে গেল। নাহ্, আর সে ফোন করবে না। অপমানিত হওয়ার একটা সীমা থাকে। সেই সীমা অতিক্রান্ত হয়ে গিয়েছে।

দিয়া কী করবে? ওই সাগরনীল ছোকরাটার সঙ্গে সম্ভবত ঝুলে পড়বে।

শালিনী আজ অফিসে এসেছে? তাপস চন্দের ঘর থেকে বেরনোর সময় সে ওকে ডেস্কে দেখেনি। শালিনীর নম্বরেই ডায়াল করল সে—'কোথায়?'

—অফিসেই তো আছি।

—শুনেছ তুমি?

—কী?

—আমাকে মুম্বই ট্রান্সফার করে দিচ্ছে।

—ইজ ইট? কবে বলল তোমাকে? শালিনীর গলায় বিস্ময়।

—একটু আগে বস ডেকেছিল। তখনই বলল।

—তুমি যাচ্ছ?

—এখনও ঠিক করিনি, ভাবছি। প্রচুর হাইক, ফ্ল্যাট এ সব দেবে বলছে।

—বুঝলাম। মানে লোভ দেখাচ্ছে। সামনে গাজর ঝোলাচ্ছে।

—তুমি কী বলো? কী করা উচিত বলো তো?

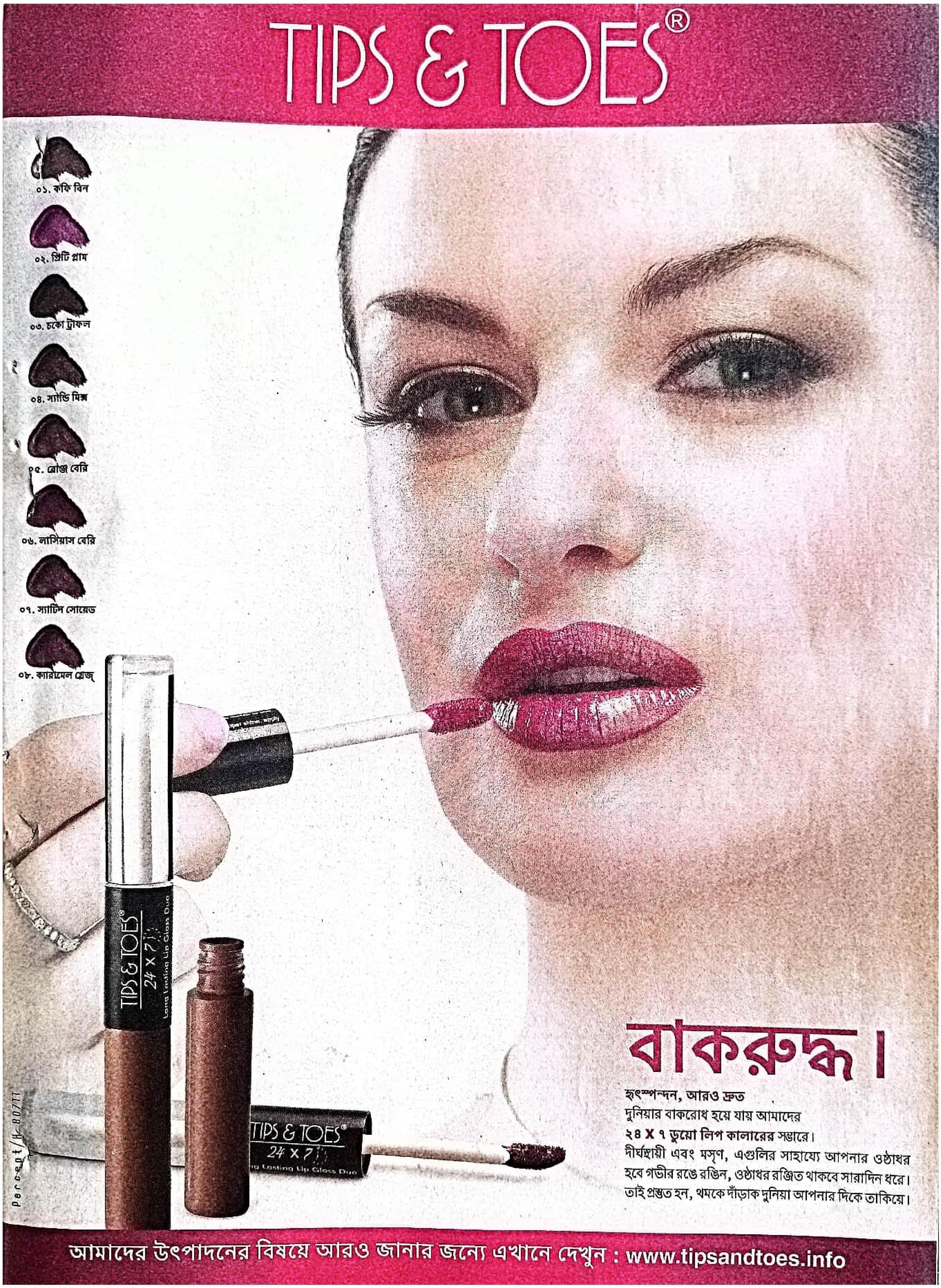
—আমি কী বলব বলো তো? তোমার ডিসিশান তুমি নেবে। এনিওয়ে, তোমার গার্লফ্রেন্ড কী বলছে?

—জানি না। সি ইজ নট পিকিং আপ মাই ফোন।

—তা হলে তো কেস বেশ জটিল করে ফেলেছ মনে হচ্ছে? শালিনী হাসল।

—হ্যাঁ, একটু জটিল। সে জন্যই তো তোমাকে ফোন করলাম। ক্যান্টিনে যাবে কফি খেতে?

—উঁ-হুঁ, এখন তো হবে না। হাতে একগাদা

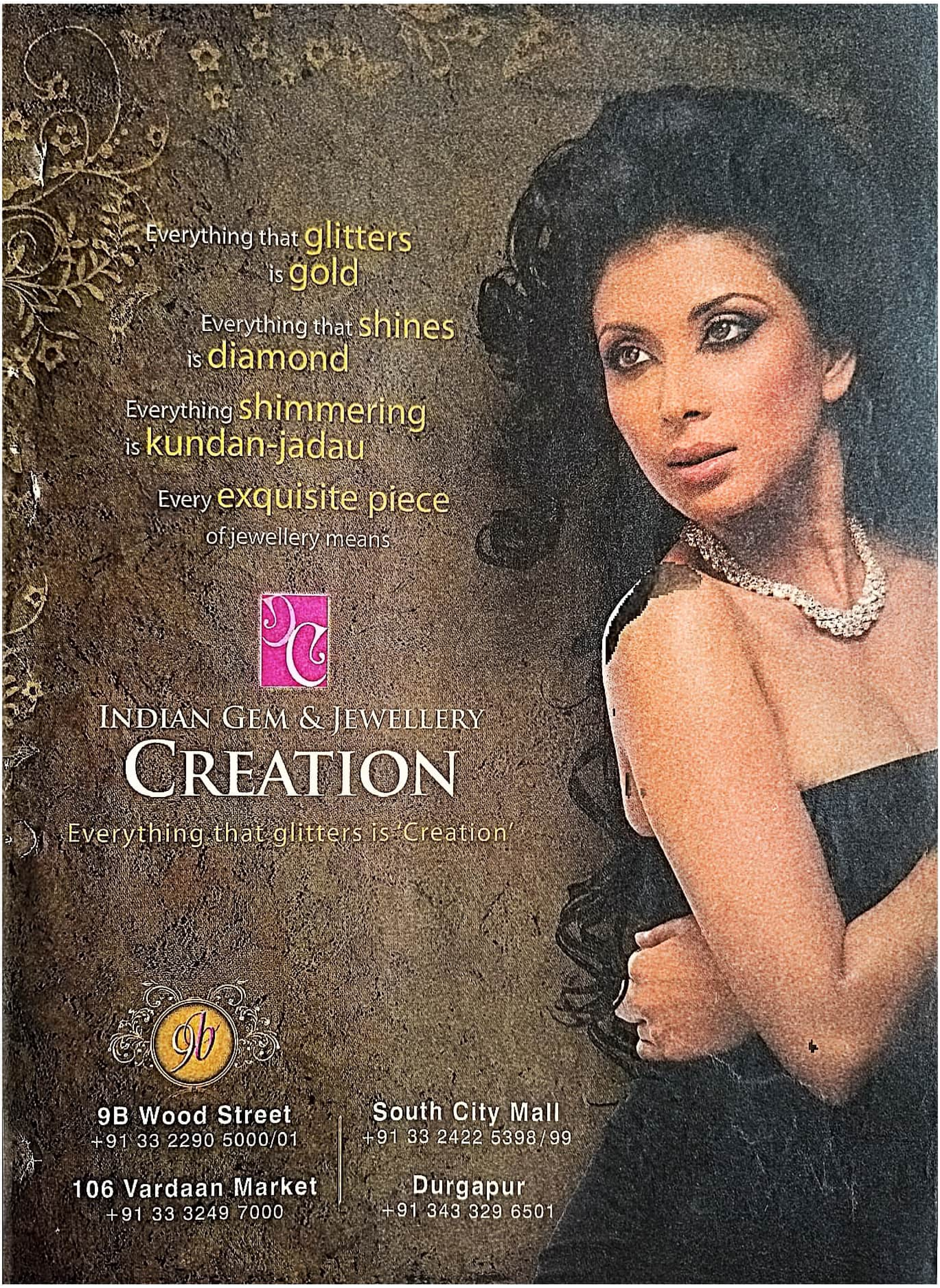

TIPS & TOES®
০১. কফি বিন
০২. প্রিটি প্লাম
০৩. চকো ট্রাফল
০৪. স্যান্ডি মিক্স
০৫. ব্রোঞ্জ বেরি
০৬. লাসিয়াস বেরি
০৭. স্যাটিন সোয়েড
০৮. ক্যারামেল গ্লেজ্
TIPS & TOES®
24 x 7
Long Lasting Lip Gloss Duo
TIPS & TOES®
24 x 7
Long Lasting Lip Gloss Duo
বাকরুদ্ধ।
হৃৎস্পন্দন, আরও দ্রুত
দুনিয়ার বাকরোধ হয়ে যায় আমাদের
২৪ X ৭ ডুয়ো লিপ কালারের সম্ভারে।
দীর্ঘস্থায়ী এবং মসৃণ, এগুলির সাহায্যে আপনার ওষ্ঠাধর হবে গভীর রঙে রঙিন, ওষ্ঠাধর রঞ্জিত থাকবে সারাদিন ধরে। তাই প্রস্তুত হন, থমকে দাঁড়াক দুনিয়া আপনার দিকে তাকিয়ে।
আমাদের উৎপাদনের বিষয়ে আরও জানার জন্যে এখানে দেখুন : www.tipsandtoes.info

ফাইল জমে রয়েছে। মুখ তুলতে পারছি না। একটু ফ্রি হয়ে তোমাকে ফোন করছি।
শালা। ফোনটা রেখে মনে মনে বলল সমুদ্র। তার দরকারে কারও একটু সময় নেই। সবাই ব্যস্ত। কিন্তু সে এই মুহূর্তে একেবারেই ব্যস্ত থাকতে চায় না। এই শীতাতপনিয়ন্ত্রিত ঘর, ঘি রঙের পর্দা, সামনে খোলা কম্পিউটার স্ক্রিন, যন্ত্রের মতো প্রতিটা কিউবিকলে খুটখুট আওয়াজ এখন অসহ্য লাগছে তার। শালিনী কখন ফ্রি হয়ে কফি খেতে ডাকবে, তার জন্য অপেক্ষা করা পোষাবে না। সে মুখ তুলে পাশের কিউবিকলে বসা রোজারিওকে বলল, 'রোজ, আমি একটু বেরচ্ছি। বস খোঁজ করলে বলে দিস বেরিয়েছে।'
—এই ভরদুপুরে কোথায় বেরচ্ছিস?
অবিশ্বাসের দৃষ্টি নিয়ে চোখ নাচাল রোজারিও।
সমুদ্র হাসল, 'দেখা যাক।'
—কোথায় গিয়েছিস বললে কী বলব?
—জাহান্নমে, বলে বেরিয়ে পড়ল সমুদ্র।
ক্যামাক স্ট্রিট ও পার্ক স্ট্রিটের সংযোগস্থলে দাঁড়িয়ে একবার সমুদ্রের মনে হল দিয়ার অফিসে গিয়ে ওর খোঁজ করে। কিন্তু অভিমানী মন তাতে সায় দিল না। উদ্দেশ্যহীন ভাবে পার্ক স্ট্রিট ধরে হাঁটতে লাগল ময়দানের দিকে। মাঝে একবার শালিনীর ফোন এসেছিল। সে ধরেনি। পার্ক স্ট্রিট পেরিয়ে মেয়ো রোড ধরতেই রাস্তা ফাঁকা। দু'ধারে সবুজ। শহরের ব্যস্ততার আঁচ এখনও এখানে নেই। এখনও ময়দান সবুজই। হাঁটতে হাঁটতে ইডেন গার্ডেন্সের উল্টোদিকে ফাঁকা একটা জায়গা দেখে ঘাসের উপরই বসে পড়ল সে। কোনও একটা ক্রিকেট কোচিং সেন্টারের বাচ্চাদের নেট পড়েছে দূরে। সাদা পোশাক পরে বাচ্চারা প্র্যাকটিস করছে, কলকল করছে। চা'ওলা পাশ দিয়ে যাওয়ার সময়, তাকে ডেকে প্লাস্টিকের কাপে লেবু-চা খেল। মাঝে মাঝে উদাস ভঙ্গিতে ঘাস ছিঁড়ে চিবল। তার পরে আবার হাঁটতে লাগল ইডেন গার্ডেন্স আর মোহনবাগান মাঠ পেরিয়ে হুগলি নদীর দিকে। নদীর কাছাকাছি পৌঁছে দ্বিতীয় হুগলি সেতুর দিকে তাকিয়ে প্রথমবার তার মনে হল, এই শহর তাকে ভালবাসে। অনেক হেঁটেছে, একটা বেঞ্চে থপ করে বসে পড়ল সে। তখনই মাথার মধ্যে ঢুকে পড়ল একরাশ অজানা ঢেউ। নানা রকম প্রশ্নচিহ্ন তার সামনে দুলতে শুরু করল। সমুদ্র জানত, এই সময় সে আসবে। এলও।
—কী ঠিক করলে বস? মুম্বই যাচ্ছস না যাচ্ছ না?
—জানি না।
—এটা তো কোনও উত্তর হল না বন্ধু। ডিসাইড, কুইকলি ডিসাইড।
—আমি কিছুই ঠিক করিনি আর এই নিয়ে কথা বলতেও ভাল লাগছে না।
—ভাল লাগবে কী করে? জীবনে বরাবর তো কোনও সমস্যার সামনে পড়লে ব্যাকডোর দিয়ে পরিত্রাণ পাওয়ার কথা ভেবেছ। আজও নিশ্চয়ই সেটাই ভাবছ? পালাতে চাইছ?
—ব্যাকডোর দিয়ে মানে।
—মানে পিছনের দরজা। তোমার জীবনে তো সামনের দিকে একটা দরজা, পিছনের দিকে একটা। সামনের দরজা দিয়া হলে, পিছনের দরজা শালিনী। কিংবা ঝুম্পা স্বামীনাথন। তুমি সব দরজাই সব সময় খোলা রাখতে চাও। এত মেয়ে-মেয়ে করেই কিন্তু তোমার সর্বনাশটা হল।
—আমার কোনও সর্বনাশ হয়নি। কোথাও পালাতেও চাইছি না। তুমি প্রোভোক করলেও না, তুমি প্রোভোক না করলেও না।
—হি হি হি। হাসালে। তুমি তো নিজের মুখটা দেখতে পাচ্ছ না। তোমাকে ঠিক চিড়িয়াখানায় খাঁচায় আটকে থাকা একটা বিষণ্ণ বাঘের মতো দেখাচ্ছে।
—আমি বিষণ্ণ বাঘ হই বা টিকটিকি, তোমার কী?
—আমার কিছুই নয়। আমি তো একটু বাদেই চলে যাব। তোমার কী হবে?
—কিছুই হবে না। তা ছাড়া আমার কী হবে না হবে, তা নিয়ে তোমাকে ভাবতে হবে না।
—না ভাবতে পারলে খুব ভাল হত। কিন্তু ভরদুপুরে যে ছোকরা অফিস থেকে বেরিয়ে দ্বিতীয় হুগলি সেতু দেখতে দেখতে বিষণ্ণ হয়ে পড়ে, তাকে নিয়ে একটু ভাবতে হয় বৈকি। যদি তুমি নদীতে ঝাঁপ দেওয়ার কথা ভাবো বা কিংবা প্রেমিকা হারানোর দুঃখে আরও খারাপ কিছু করার কথা ভাবো, আমাকে আটকাতে হবে না?
—তুমি কীভাবে আটকাবে? আমার যদি এই নদীটায় ঝাঁপ দিতে ইচ্ছে করে এখনই দিতে পারি। আটকাও দেখি।
—ওফ তোমার একদম ধৈর্য নেই। ও ভাবে আমি তোমাকে আটকাতে যাব কেন?
—তা হলে কীভাবে আটকাবে?
—আমি তোমাকে আটকানোর কোনও চেষ্টাই করব না, কারণ আমি জানি তুমি কোনও দিন গঙ্গায় ঝাঁপ দেবে না।
—কী করে জানলে?
—তা তো বলব না। শুধু এ টুকু জানি এখনও বিকেল গড়িয়ে সন্ধে হয়নি, তোমারও দিন শেষ হয়নি। ঝুম্পা স্বামীনাথনকে এত তাড়াতাড়ি ভুলে যাওয়ার মতো লোক তো তুমি নও।
—তুমি একটি জানোয়ার।
—জানোয়াররা কিন্তু মানুষের চেয়ে ভাল। তুমি জানো না?
—আমার জেনে কাজ নেই। তুমি বলো দেখি

TIPS & TOES®
মেসমেরাইজ।
দুনিয়ার শীর্ষে উত্তরণ করুন।
পৃথিবীকে যদি করতলে রাখতে চান তবে আপনাকে ব্যবহার করতে হবে আমাদের মেকআপের সম্পূণ সম্ভার।
আপনার সৌন্দর্যকে করুন উদ্ভাসিত। আপনার আকর্ষণকে বাড়িয়ে তুলুন আরও বহুগুণ। আর তারপরে দেখুন দুনিয়া কেমনভাবে হয়ে যায় আপনার রূপের বশ।
মডেল সেজেছেন
মুখমন্ডল : অয়েলফ্রী ফাউন্ডেশন - শেড নং. 1-এর মধ্যে 2, 3
ইলুমিনেটর - শিমারিং গ্লো, ডুয়েল ব্লাশ - শেরিডিয়ান
চোখ : ডিফাইনারস আই পেন্সিল - ফেয়ারি ব্লু এবং গ্রাসি গ্রীন, এক্সটিক আইস আই শ্যাডো - গোল্ড ফ্লেকস
ঠোঁট (ওষ্ঠ) : সুপার স্টার লিপ গ্লস - শেড নং. 7 অ্যালিওর।
নখ : আমাদের মেটালিক নেল এনামেল সম্ভার থেকে।
আমাদের উৎপাদনের বিষয়ে আরও জানতে হলে এখানে দেখুন : www.tipsandtoes.info

আমার মুম্বই যাওয়া উচিত কি না?
—না এবং না।
— কেন?
—কারণ তুমি তো ভাবছিলে নিজের এজেন্সি খোলার কথা। মুম্বই যাওয়া মানে সেই স্বপ্নের মৃত্যু ঘটে যাওয়া।
—কেন মুম্বই গিয়ে কিছু দিন পরে সেখানেও তো এজেন্সি খোলা যেতে পারে।
—যাবে না। কারণ খুব দ্রুত তুমি আরামদায়ক একটা জীবনের মধ্যে ঢুকে পড়বে, আরও আরও উন্নতি করবে। ইঁদুরদৌড় থেকে বেরতে পারবে না। তুমি শুধু ছুটেই যাবে।
—তা হলে ঝুঁকিটা নেওয়া দরকার বলছ?
—যা বলার, একবার তো বললাম। বাকিটা তুমি ঠিক করবে।
বিড়বিড় করতে করতে বেঞ্চ থেকে উঠল সমুদ্র। শীতের এই পড়ন্ত বিকেলে নদীপারের শহরে এখন সূর্য অস্ত যাচ্ছে। বাঁ দিকে তাকালেই দ্বিতীয় হুগলি সেতুর বড় বড় দুটো ত্রিভুজ। ঘোলাটে আকাশ থেকে কমলা রঙের বল ধীরে ধীরে নদীর বুকে নেমে আসছে। ভটভট আওয়াজ করে হাওড়ার দিকে ছুটে যাচ্ছে লঞ্চ। ইতিউতি ভাসছে দু-একটা নৌকো। সান্ধ্যভ্রমণে নানা রকমের সব মানুষ। তার মনে হল নদীপারের এই শহরটাকে সে ভালবাসে। এই নদী, ঘোলা রঙের আকাশ, ক্যামাক স্ট্রিটের মোড়, রাতের বাইপাস, মেট্রো রেলের হাতল, ঘামের গন্ধ, মিনিবাসের কন্ডাক্টর, রহস্যময় সব মেয়েদের ছেড়ে কেন যাবে? না সে যাবে না। থাকবে। এ সবের সঙ্গে জড়াজড়ি করে থাকবে সে। সম্রাটের মতো সে হাঁটতে লাগল রাস্তা দিয়ে। এই শহর আজ ডেনকালির গভীর অরণ্য, তার মধ্যে আছে তার প্রিয়তম খুলিগুহা। আর সে? সে এখন অরণ্যদেব। হাঁটু পর্যন্ত ঝুলওয়ালা কালো রঙের একটা ওভারকোট, মুখ ঢেকে যাওয়া একটা টুপি, কালো চশমা আর ডেভিলের মতো অ্যালসেশিয়ান কুকুর এখন তার সঙ্গে। না-না কুকুর নয়, ওটা নেকড়ে। সে এখন মিস্টার ওয়াকার। যার দু'হাতের দুটো আঙুলে সেই দুটো বিখ্যাত আংটি, একটা বন্ধুত্বের, তাতে স্বস্তিকা চিহ্ন আঁকা আর একটা শত্রুতার। যাতে আঁকা মড়ার খুলি। একেকটা ঘুষি মানে আজীবন মুখের উপর খুলির ছাপ থেকে যাওয়া। মায়ের কিনে দেওয়া ছয় রতির প্রবালের আংটিটার দিকে একবার তাকাল সমুদ্র, আবার তার মনে পড়ল অরণ্যদেবের কথা। একটা ট্যাক্সি ডেকে রাজকীয় ভঙ্গিতে পিছনের সিটে বসে বলল, 'সল্টলেক।'
হু-হু করে বাইপাস দিয়ে ছুটে চলেছে ট্যাক্সি। একবার মনে হল, একটা ফোন করে দেখে নেওয়া উচিত ঝুম্পা বাড়িতে আছে কি না। তার পরই সে ঠিক করল কোনও ফোন করবে না। সে দেখতে চায় তার প্রয়োজনের সময় তার কাছের লোকেরা সবাই ব্যস্ততা দেখায় কি না। তার জন্য কারও সময় আছে কি না। সাড়ে সাতটার মধ্যে ঝুম্পার পার্লার বন্ধ হয়ে যায় সে জানে। ওর স্বামী আজ কোথায় বা বাড়িতে থাকবে কি না, তা নিয়ে তার বিন্দুমাত্র মাথাব্যথা নেই। এটা নিয়ে সে ভাবছেই না। সে জানে, শহরে থাকলেও রোজ সন্ধেয় ক্লাবে যায় স্বামীনাথন। রাত এগারোটার আগে বাড়ি ফেরার কোনও চান্সই নেই। কিন্তু ঝুম্পা যদি না থাকে? তা হলে? ট্যাক্সি ঘুরিয়ে ফিরে আসবে, ঠিক করে নেয় সে।
ট্যাক্সি থেকে নেমে ভাড়া মেটাতে না মেটাতে সে দেখল বাড়ির বাইরে "ঝুম্পা'জ" লেখা সাইনবোর্ডটার সামনে দাঁড়িয়ে স্বয়ং ঝুম্পা। একটা টি শার্ট আর স্ল্যাক্স পরা। ওকে দেখেই গলা তুলল, 'আরে সমুদ্র। হোয়াট আ সারপ্রাইজ।'
ভাড়া মিটিয়ে চুলে আঙুল চালিয়ে রাস্তা পেরোল সমুদ্র। 'বেরচ্ছিলে? হঠাৎ তোমার কথা মনে পড়ল। চলে এলাম।'
—ধ্যাৎ। মনে পড়ল। মিথ্যে কথা বোলো না। দিন পনেরো ফোন নেই, আবার বলছ মনে পড়ল। আমি তো আরেকটু হলেই বেরিয়ে যাচ্ছিলাম।
—কোথায়? বেরতেই হবে? স্যাল আই লিভ?
—পাশের পাড়ায় আমার এক ক্লায়েন্টের ছেলের জন্মদিন। বারবার করে বলেছে। কিন্তু তুমি যখন এসে পড়েছ আর যাব না। হাসল ঝুম্পা।
—না, তুমি ঘুরে এসো না। আমি না হয় তোমার ড্রইংরুমে বসছি।
—বেশি ফর্ম্যালিটি কোরো না তো। একবার তো বললাম যাব না। কিন্তু তোমাকে এত টেনস দেখাচ্ছে কেন?
—টেনস? কই না তো?
দোতলার চাবি খুলতে খুলতে ঝুম্পা বলল, 'কাম অন সমুদ্র। টেনস না হলে তুমি আমার কাছে আসতে না। এনিওয়ে রিল্যাক্স। ঘরে এসো, হ্যাভ আ ড্রিঙ্ক। তার পর সব শুনছি।'
—তোমার বর? কিছুটা সন্দিগ্ধ হয়ে বলল সমুদ্র।
হাসতে হাসতে ঝুম্পা বলল, 'অভিসারে আসছ, অথচ কিচ্ছু খবর রাখো না। হি ইজ ইন টোকিও রাইট নাউ। সাতদিন পরে ফিরবে।'
—তা হলে তো তোমার পোয়াবারো।
—পোয়াবারো কী পোয়াচোদ্দো জানি না, কিন্তু এর মাঝে তুমি তো একবারও ফোন করোনি? একবার খোঁজ নেওয়ার প্রয়োজনও মনে করোনি, ফ্রিজ খুলে ঠাণ্ডা জলের বোতল বের করল ঝুম্পা—'কী খাবে তুমি?'
—যা আছে দাও।
দুটো ড্রিঙ্ক তৈরি করে সঙ্গে এক প্লেট চানাচুর টেবিলে রেখে ঝুম্পা বলল, 'এবার বলো তো হঠাৎ অ্যাদ্দিন পরে উদয় হলে কেন?'
—এভাবে জেরা করতে শুরু করলে কিন্তু আমি চলে যাচ্ছি।
—আচ্ছা জেরা থাক। কিছু তো বলবে?
—আমাকে অফিস থেকে মুম্বই ট্রান্সফার করে দিচ্ছে। দে ওয়ান্ট মি টু বি বেসড ইন মুম্বই। বাট আই ডোন্ট ওয়ান্ট টু গো।
—যেও না। ব্যস, মিটে গেল। কে তোমাকে মুম্বই যেতে মাথার দিব্যি দিয়েছে? দিয়েছে কেউ?
—না গেলে চাকরিটা ছাড়তে হবে এই আর কী।
—চাকরিটা ছাড়তে হবে কেন? মুম্বই না গেলে বস রেগে যাবে?
—ন্যাচারালি। বললামই তো মুম্বইতে নতুন ব্রাঞ্চ হচ্ছে, ওখানে আমাকে পাঠাতে চাইছে। ভাল হাইকও দিচ্ছে।
—তুমি যেতে চাইছ না কেন? মুম্বই ক্যান ওপন নিউ অপশনস ফর ইউ। অন্য একটা শহর, অন্য একটা জগত। জীবনে অনেক কিছু ঘটে যেতে পারে। ঘরকুনো মধ্যবিত্ত বাঙালির মতো কলকাতাতেই থাকতে হবে? হোয়াই?
—না-না ঘরকুনো হওয়াটা ইস্যু নয়। আমার আর চাকরিটা করতে ভাল লাগছে না।
—ওহ্ এই ব্যাপার? আমি ভাবছিলাম কী না কী। ভাবছিলাম বোধহয় দিয়ার সঙ্গে ফের প্রবলেম হয়েছে কিংবা বাড়িতে মায়ের কিছু অসুখ-বিসুখ করল। তা নয়, ছোকরা বলে কি না চাকরি করতে ভাল লাগছে না। তা ভাল লাগছে না যখন, উপায় তো একটাই। অন্য একটা চাকরি খোঁজা। আর ইউ ডুয়িং দ্যাট?
—না চাকরি আর করব না। নিজের এজেন্সি খুলব ভাবছি।
—হুম-ম, তার মানে ব্যবসা? নট আ ব্যাড আইডিয়া।
সমুদ্র কিছু বলল না। হাতে গ্লাসটা নিয়ে উঠে দাঁড়াল। তার পর ঘরটায় পায়চারি করা

> 'টেনস না হলে তুমি আমার কাছে আসতে না। এনিওয়ে রিল্যাক্স। ঘরে এসো।'


Everything that glitters
is gold
Everything that shines
is diamond
Everything shimmering
is kundan-jadau
Every exquisite piece
of jewellery means
INDIAN GEM & JEWELLERY
CREATION
Everything that glitters is 'Creation'
9B Wood Street
+91 33 2290 5000/01
South City Mall
+91 33 2422 5398/99
106 Vardaan Market
+91 33 3249 7000
Durgapur
+91 343 329 6501

শুরু করল। কিছুক্ষণের নীরবতা। 'আসলে ব্যাপারটা
কী দাঁড়িয়েছে জানো—আইদার ইউ ডু ইট অর ইউ পেরিশ। মাঝামাঝি কিছু নেই। তুমি দিয়ার সঙ্গে প্রবলেমের কথা জিগ্যেস করছিলে না? ইয়েস দেয়ার ইজ আ প্রবলেম। ব্যাপারটা দুম করে এমন ঘেঁটে গেল...'

—ঘেঁটে গেল? কেন ঘেঁটে গেল সমুদ্র? আ'য়্যাম ডেড সিওর তোমার দোষ। তুমি নিশ্চয়ই এমন কিছু করেছ বা করার চেষ্টা করেছ...আমি অন্তত অ্যাদ্দিনে তোমার কাছে যা শুনেছি সি ইজ আ ভেরি সোবার অ্যান্ড ঠিকঠাক গার্ল।

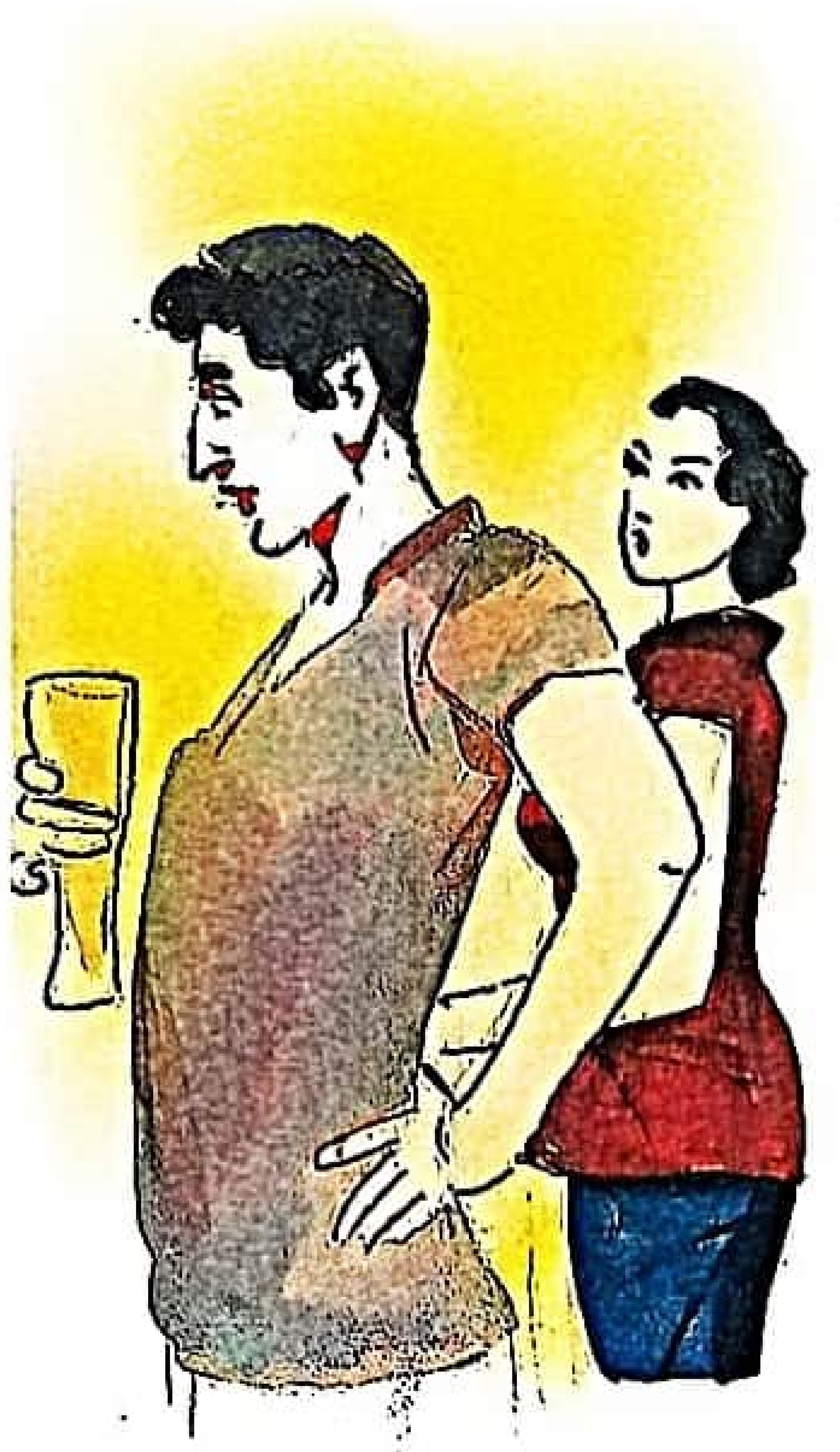
—হয়তো তাই। কিন্তু এ বারের ঝামেলাটায় আমার কোনও দোষ ছিল না। ও সিঙ্গাপুর যাচ্ছিল অফিসের ট্রিপে। ওকে কেন সিলেক্ট করছে এই একটা প্রশ্নে ও এমন রেগে গেল—তার পর ফোনে আমাকে যা তা বলল।

—ওহ্—এ তো অভিমানের ব্যাপার। ও সিঙ্গাপুর থেকে ফিরেছে? একবারও কথা হয়েছে?

—নাহ্, বললাম তো সি ইজ নট পিকিং দ্য ফোন।

—আর তাতেই তুমি হাল ছেড়ে দিয়ে বসে আছ? ওর বাড়ি চলে গেলে না কেন? ও কি তোমাকে মারত না ধরত? মাঝে মাঝে তুমি এমন ক্যাবলার মতো আচরণ করো না। একবার তো ওর সঙ্গে সামনাসামনি দেখা করার চেষ্টা করবে! তা না বাবু দেবদাসের মতো মুখ করে ঘুরে বেড়াচ্ছে!

স্রেফ অভিমান করেছে দিয়া? আর কিছু নয়? হয়তো সত্যিই তার ওর বাড়ি চলে যাওয়া উচিত ছিল। কিন্তু অভিমান কি তারও হতে পারে না? এতগুলো এসএমএস—তার একটার তো উত্তর দিতে পারত? দেয়নি। শুধুই প্রত্যাখ্যান। প্রায় দিন দশেক হয়ে গেল শেষবার দিয়ার সঙ্গে কথা হয়েছে তার। একটু একটু করে প্রতিটা দিন আর তার চব্বিশটা ঘণ্টা বিরাট হাঁ করে গিলতে এসেছে তাকে। বিশাল সেই হাঁ, যার মধ্যে একবার ঢুকে পড়লে আর নিস্তার নেই। বিজ্ঞাপনের কপি লিখতে লিখতে অন্যমনস্ক হয়ে পড়েছে, সারা দিন কম্পিউটারের সামনে বসে থেকেও কপিটা মনের মতো লেখা হয়নি, রাতে গল্ফ গ্রিনের বাড়িতে ফিরে বালিশে মুখ গুঁজে দিয়ার কথা ভেবে ছটফট করেছে। দিয়া কি সত্যিই তাকে জন্মের মতো পাস্ট টেন্স করে দিল? সেই সভ্যতার শুরু থেকে কত রকম কিছু আবিষ্কার করে ফেলেছে মানুষ—কেন দুঃখ-কষ্ট-যন্ত্রণা- শোক এক ঝটকায় মন থেকে শুষে বের করে ফেলার মতো কিছু আবিষ্কার করতে পারেনি? কেন আবিষ্কার করতে পারেনি মনকে চিন্তাশূন্য করে ফেলার মতো কোনও ওষুধ? মনের মধ্যে বিল্ট ইন ব্লু টুথ থাকলে কার কী আসত যেত? মানুষ যন্ত্রের মধ্যে ব্লু টুথ ভরেছে, কিন্তু নিজের মনের



মধ্যে ভরতে পারেনি।

—জানালার সামনে দাঁড়িয়ে কী এত ভাবছ? পিছনে এসে দাঁড়িয়েছে ঝুম্পা। ওর কাঁধে হাত রেখেছে। বলছে, 'এত ভেব না। জীবন আসলে নানা রকম ভাবে তোমার পরীক্ষা নিতে চাইছে। দেখতে চাইছে তুমি মানুষটা কতখানি শক্ত থাকতে পারো। যে সব ঝড়ঝাপটা আসছে, সেগুলোর সামনে উড়ে যাও? না পিঠ শক্ত করে দাঁড়িয়ে থাকতে পারো? সবাইকেই পরীক্ষা দিতে হয় সমুদ্র।'

—আমি আর পারছি না ঝুম্পা। আজ সকালেই আমার মনে হচ্ছিল ওষুধের দোকানে গিয়ে ঘুমের বড়ি কিনে খেয়ে ফেলি। আমার কাছে প্রেসক্রিপশন আছে। কোনও অসুবিধে হত না। সকালবেলা ঘুম থেকে উঠে খালি মনে হচ্ছিল আমি বলে এই শরীরটার অস্তিত্ব যদি পৃথিবীতে না থাকে, কী এসে যাবে?

—বোকার মতো কথা বোলো না। এ সব অলক্ষুণে ভাবনা তোমার মাথার মধ্যে আসছে কেন? দিয়ার সঙ্গে ঝামেলা হয়েছে বলে? না অন্য কারণ আছে?

—অন্য কারণ? ঠিক জানি না। কিন্তু আজকাল মাঝে মাঝে মনে হয় বেঁচে থাকাটাই মরে যাওয়া। আমি কেন বেঁচে আছি? কার জন্য? কীসের জন্য? আমি না থাকলে কী হত?

—বুঝতে পারছি আজ তোমার খুব মন খারাপ। এসো। সোফায় এসে বোসো, সমুদ্রের হাত ধরে টেনে থ্রি সিটার সোফাটায় বসায় ঝুম্পা। জোর করে কোলে টেনে নেয় ওর মাথা। চুলে আঙুল চালাতে থাকে। 'আমার সন্তান নেই সমুদ্র। এসো আজ তুমি আমার সন্তান হও। এসো তোমাকে আদর করে ঘুম পাড়াই, ঘুম পাড়ানো মাসি-পিসির গল্প করি। বি আ কুল বয়, এত ভাবতে নেই সোনা, জীবন নিয়ে এত ভাবতে নেই।

ভেঙে পড়ছে সমুদ্র। গত দশদিন ধরে তার পারিপার্শ্বিক নিয়ে তৈরি করা যান্ত্রিক পাঁচিল ভেঙে পড়ছে। হু-হু করে কান্না আসছে তার। ছোটবেলার মতো মায়ের কোলে মুখ রেখে ফোঁপাচ্ছে সে। কী সুন্দর ছিল মায়ের ব্লাউজের গন্ধ। স্নান করে উঠে মালদার বাড়িতে ছাদে কাপড় মেলছে মা। ভিজে চুল শুকোচ্ছে। ছোট্ট সমুদ্র ছুটছে। মায়ের আঁচল ধরে ছাদময় ছুটছে। মা কেন কোলে নিচ্ছে না? 'মা কোলে, মা কোলে'—তার পর মা কোলে নিচ্ছে। হাঁকপাঁক করে ব্লাউজের মধ্যে মুখ ডুবিয়ে দিচ্ছে সমুদ্র। আহ্। অনেক, অনেক বছর পরে সেই রকম একটা গন্ধ খুঁজে পাচ্ছিল সমুদ্র।

প্রায় মিনিট দশেক ঝুম্পার কোলে মাথা রেখে শুয়ে থাকল সমুদ্র। সেই সকাল থেকে সারা দিনটা বড় অস্থিরতার মধ্যে কেটেছে তার। এখন অনেকটা হালকা লাগছে। উঠে বসে সে তার গ্লাসের দিকে হাত বাড়াল। ঝুম্পা বলল, 'তিনটে তো ইতিমধ্যেই হয়ে গেছে। আর খেও না।'

—না-না, আরেকটা দাও।

—এই তো, কথা শুনছ না। বলছি আর খেও না।

—ঠিক আছে, এটাই লাস্ট পেগ। হল?

—ও কে, খাও। কিন্তু এজেন্সিটা যে খুলবে, তার জন্য তো একটা ইনফ্রাস্ট্রাকচার লাগে। একটা ঘর লাগবে, কম্পিউটার মনিটর লাগবে, তোমার দু'তিনজন লোক লাগবে—কী লাগবে না?

—সেগুলো হয়ে যাবে। নাকতলার কাছে একটা কমার্শিয়াল কমপ্লেক্সে একটা দুশো স্কোয়্যার ফিটের মতো স্পেস আছে। কিন্তু লাখ তিনেক টাকা অ্যাডভান্স চাইছে। প্লাস ধরো তিনটে কম্পিউটার লাগবে, চেয়ার-টেবিল লাগবে, রুমটা এসি করতে পারলে ভাল হয়। ভালই খরচা আছে। সে জন্যই...

—সে জন্য কী? প্রবলেমটা কোথায়? টাকা? কত টাকা এস্টিমেট ধরছ?

—তা ধরো লাখ পাঁচেক লাগবে। আগে চাকরিটা ছাড়তে হবে, তার পর একটা ব্যাঙ্ক লোনের জন্য অ্যাপ্লাই করব...

—ব্যাঙ্ক লোন? পাবে এত তাড়াতাড়ি?

—পাব না হয়তো, কিন্তু তা ছাড়া রাস্তাই বা কী আছে? চাইলেই হয়তো দেবেন, কিন্তু কাকামণির টাকা আমি চাইব না ঠিক করেছি।

—কেন?

—না-না, পারব না। এই যে শেষবার আমি মালদার বাড়িতে গেলাম, গিয়ে কী মনে হল জানো? বাড়িটায় আমি একজন স্ট্রেঞ্জার। কাকামণি নাকি আমার বিয়ে দেখে যেতে চায়, মা বলছিল। আমার বিরক্ত লাগল। মনে হল অসুস্থ লোকের আদিখ্যেতা। দিন দুয়েক ছিলাম, মায়ের সঙ্গেও মিনিট পাঁচেকের বেশি কথা বলতে পেরেছি বলে মনে হয় না। কাকামণির টাকা আমি চাইতে পারব না।

—আচ্ছা আমি যদি তোমাকে লাখ তিনেক টাকা দিই? চলবে?

সমুদ্র ঠক করে অর্ধ সমাপ্ত গ্লাসটা টেবিলে নামিয়ে রেখে অবাক হয়ে তাকাল ঝুম্পার দিকে। 'তুমি দেবে? কেন দেবে?'

—কেন আমার কাছ থেকে টাকা নিলে তোমার প্রেস্টিজে লাগবে? ইগো হার্ট হবে? একটা মেয়ে, যার সঙ্গে তোমার বিছানায় জাপটাজাপটির সম্পর্ক, তার থেকে কেন টাকা নিতে হবে, এই তো?

—না-না, তুমি ওভাবে নিচ্ছ কেন? আমি তা বলতে চাইনি। আমি বলতে চাইনি তোমার ব্যবসা করে কষ্টার্জিত টাকা, সেটা ফস করে আমাকে দিয়ে দেবে?

—একবারও তো বলিনি ফোকটে দিয়ে দেব। আমি লোন হিসেবে দিতে চাইছি। মাসে মাসে আমাকেও তোমাকে শোধ করতে হবে। শুধু ইন্টারেস্টটা নেব না। পরে তোমার যদি কেসটা দাঁড়িয়ে যায়, লাভের মুখ দেখো, ইন্টারেস্টটা দিয়ে দিও।

—কিন্তু তোমার মতো হিসেবি মেয়ে হঠাৎ আমার জন্য এতটা ঝুঁকি নেবে কেন? আমি তো ফেলও করতে পারি। হতেই পারে আমার এজেন্সিটা একেবারেই দাঁড়াল না, পুরো টাকাটাই জলে চলে গেল। আমি তোমাকে কিছুই ফেরত দিতে পারলাম না। আবার তাপস চন্দের পায়ে পড়ে চাকরিতে ফিরতে হল।

—ও শাট আপ। আই হেট দিস নেগেটিভ থিঙ্কিং। একটা জিনিস ভেবেছ, করে ফেলবে বলে ভাবছ, কিন্তু যখন সুযোগ আসছে তখন নানা রকম নেগেটিভ ভাবনা নিজের মধ্যে খাড়া করছ। টিপিক্যাল মধ্যবিত্ত বাঙালি সেন্টিমেন্ট। যখনই নতুন কিছুর কথা মাথায় আসবে, নিজে থেকেই তার হাজারটা ফাঁকফোঁকর বের করে কেস গুবলেট করে দেবে।

—তুমি আমাকে একটা সঙ্কটের মধ্যে ফেলে দিচ্ছ!

—কীসের সঙ্কট?

—কিছু একটা করে দেখাতে ইচ্ছে করছে। মনে হচ্ছে আর পাঁচটা পাতি কপি রাইটারের চেয়ে আমি যে একটু আলাদা, দশটা-পাঁচটার জীবনের বাইরে যে আমার কিছু ভাবনা আছে, সেটা এবার করে দেখাই।

—এটাকে সঙ্কট বলছ কেন? তুমি রোজ যা করো বা করে আসছ, তার থেকে বেরতে চাওয়াটা সব সময়ই একটা ঝুঁকি। কারণ মানুষ অভ্যেস থেকে বেরতে চায় না। বেরনোটা খুব কঠিনও। আমার হাজব্যান্ড মানে বুড়ো স্বামীনাথন একটা কথা বলে, জানো? হোয়েনেভার দেয়ার ইজ আ প্রবলেম বিটুইন হেড অ্যান্ড হার্ট, ফলো দ্য হার্ট। মন যা চাইছে, হৃদয় যা চাইছে, যুক্তি আর মাথা দিয়ে তাকে আচ্ছন্ন করে ফেলার চেষ্টা কোরো না সমুদ্র। তোমার বয়স ২৯, এই বয়সে ঝুঁকি না নেবে তো কবে নেবে?

—তুমি তো সাঙ্ঘাতিক মোটিভেট করতে পারো!

বিউটি পার্লার চালানোর পাশাপাশি তোমরা বর-বউ মিলে কেরিয়ার কাউন্সেলিংয়ের ক্লাস খুলছ না কেন? হেভি চলবে কিন্তু।

—এই তো খোকা, ইগোতে আবার লাগল! নয়তো এই কমেন্টটা তুমি করতে না। আসলে তোমার মতো ছেলেদের প্রবলেমটা কী জানো, সব সময় নিজেদের সুপিরিয়র মনে করো, একটু উঁচু একটা ছাদে দাঁড়িয়ে চারপাশের লোকেদের দেখতে ভালবাসো। বাকিদের ছোট করে দেখতে ভালবাসো। এই ধরো আমার সম্বন্ধে তোমার কী ধারণা খুব ভাল করে জানি আমি।

—কী ধারণা?

—মধ্যবয়েসি সেক্সি মহিলা, শোওয়ার পক্ষে ভাল, ব্যস। মাঝে মাঝে যখন আমার কথা মনে পড়ে, ইউ কাম হিয়ার টু স্যাটিসফাই ইয়োর নিডস। আই ডোন্ট থিঙ্ক ইউ ফিল এনিথিং বিয়ন্ড দ্যাট অ্যাবাউট মি। অ্যাম আই রাইট?

—নো, ইউ আর নট। ওহ্ ঝুম্পা, তুমি মনে হচ্ছে বেশি খেয়ে ফেলেছ।

—কিচ্ছু বেশি খাইনি। টপিক ঘোরানোর চেষ্টা কোরো না। তুমি মাঝে মাঝে আমার কাছে এসে বলতে না গ্রুপ থিয়েটার করতে। আমি শুনতাম। জানতাম আমি কিছু বললে তোমার মাথায় ঢুকবে না। তুমি নেবে না। ভাববে এ আবার নাটক নিয়ে কী কথা বলবে। তুমি জানো প্রতি রবিবার সকালে আমি রেগুলার অ্যাকাডেমিতে গিয়ে নাটক দেখি? কলকাতা শহরে নাটকের সিনারিওটা এখন কোথায় আছে না আছে, তা নিয়ে আ'য়্যাম সিওর, তোমার চেয়ে কম জ্ঞান নেই আমার। যে হেতু তোমার সঙ্গে আমার একটা অন্য রকম সম্পর্ক হয়ে গিয়েছে, তাই জন্য এত কথা বলা। নয়তো আমাকে তুমি কী চোখে দেখো, সেটা আমার না বোঝার কোনও কারণ নেই সমুদ্র।

—তুমি ভুল করছ ঝুম্পা...

—একেবারেই ভুল করছি না। তোমারও কয়েকটা জিনিস বোঝা দরকার। এই যে বিউটি পার্লারটা আমি চালাই, একা দাঁড় করিয়েছি, সাতটা মেয়েকে মাইনে দিই, তার টাকাটা কিন্তু স্বামীনাথন দেয় না। ও ফ্ল্যাটটা আমাকে লিখে দিয়েছে ঠিকই, কিন্তু আমার পার্লার থেকে আমি যা রোজগার করি, তা থেকে আর একটা তিন কামরার ফ্ল্যাট এই শহরে কিনে ফেলাটা খুব প্রবলেম নয়।

সমুদ্র গ্লাসটা রেখে অবাক হয়ে তাকাল ঝুম্পার দিকে। 'তুমি দেবে? কেন দেবে?'

নারী স্বাস্থ্য!

সমস্যা অনেক
উপায় কেবল
হেমপুষ্পা

✔ মানসিক এবং শারীরিক ক্লান্তি দূর করে জীবনে পূর্ণতা ফিরিয়ে আনে।
✔ অনিমিয়ত মাসিক সম্বন্ধিত সমস্যা দূর করে।
✔ রক্ত পরিস্কার করে ও সৌন্দর্য্য ফুটিয়ে তোলে।
✔ হর্মোনাল অসুবিধায় এটা প্রাকৃতিক ভাবে কাজ করে।
✔ রক্তাল্পতা দূর করে সঙ্গে সঙ্গে কোমরে ব্যাথা ও বেদনা দূর করে।
✔ গর্ভাশয় সম্বন্ধিত আর্য়ুবেদিক টনিক।

৮০ বছর ধরে মহিলাদের
No.1 ঔষধি এবং টনিক

HEMPUSHPA

Samvad-1568/Kolkata

For more information write to : Rajvaidya Shital Prasad & Sons, 23 Darya Ganj, New Delhi - 2, Ph.: 011-23261111
Stockists : Asansole Ph.: 2207193, 9434311289, Burdhwan Ph.: 2566031, Purulia Ph.: 222020, Kolkata Ph.:

PAILAN GROUP
POTO
আনন্দলোক
BENGAL'S MOST TALENTED

স্বপ্নের উড়ান

স্বপ্ন দেখতে কে না ভালবাসে? আর এই স্বপ্নের ডাকেই শনি, রবি, ছুটির দিনে পিএফটিআইয়ে ভিড় জমিয়েছিল তরুণ-তরুণীরা। তাঁদের চোখে ছিল ভবিষ্যতের রূপোলি স্বপ্ন। কারণ, সেদিন তাঁদের হাতে চলে এসেছিল, জাদুর কাঠি। যার এক ছোঁয়াতেই তারা পৌঁছে যাবে লাইমলাইটে। রাতারাতি তারা হয়ে উঠবে সেলেব্রিটি।

পিএফটিআইতে ২৮, ২৯ এবং ৩০ অগস্ট হয়ে গেল 'পোটো আনন্দলোক মোস্ট ট্যালেন্টেড'-এর অডিশন। এই অডিশনের মাধ্যমেই বেছে নেওয়া হবে এক হিরো এবং এক হিরোইনকে। যাঁরা কিনা ঋষি মুখোপাধ্যায়ের পুনরুত্থান ছবিতে লিড অ্যাক্টর এবং অ্যাকট্রেস হবেন। অডিশনের দিনে মূল চত্বরে ভিড় জমিয়েছিল প্রায় কয়েকশো প্রতিযোগী। সকাল থেকেই শুরু হয় ঝাড়াই-বাছাই পর্ব। কয়লা থেকে হিরে বাছাইয়ের জন্য দরকার সঠিক জহুরির। এই আনকোরা ছেলেমেয়েদের মধ্যে থেকে ভবিষ্যতের নায়ক-নায়িকা বেছে নেওয়ার জন্যও দরকার সঠিক বিচারকমণ্ডলীর। অডিশনের দিনে এদের পরখ করার জন্য হাজির ছিলেন, প্রথিতযশা জাতীয় পুরস্কার বিজয়ী পরিচালক প্রভাত রায়, বিখ্যাত চরিত্রাভিনেতা বিশ্বজিৎ চক্রবর্তী স্বনামধন্য পরিচালক সুব্রত সেন, পার্থ সেন এবং অশোক বিশ্বনাথন। সকাল থেকেই শুরু হয়ে যায় অডিশন। পশ্চিমবঙ্গের

অডিশনের জন্য নাম নথিভুক্ত করা হচ্ছে।

প্রতিযোগীরা অপেক্ষা করছেন

প্রতিযোগীদের বিচার করছেন প্রভাত রায়

প্রতিযোগীদের পারফরম্যান্স দে

অভিনয় করছেন একজন প্রতিযোগিনী

প্রতিযোগীদের পারফরম্যান্স দেখছেন ঋতুপর্ণা, প্রভাত রায়, অর্পিতা এবং দোলন

প্রতিযোগীদের পারফরম্যান্স দেখছেন পৈলান গ্রুপের কর্ণধার অপূর্ব সাহা এবং অভিনেতা ইন্দ্রজিৎ

প্রতিযোগীকে প্রশ্ন করছেন বিশ্ব

বিভিন্ন প্রান্ত থেকে হাজির প্রতিযোগীরা একে-একে, নিজেদের অভিনয়ের প্রতিভা নিয়ে হাজির হন বিচারকদের সামনে। প্রতিটি মানুষের প্রতিভা মুগ্ধ করে বিচারকদের। কিন্তু তাঁরাও নিরুপায়। এঁদের মধ্যে নিক্তিকে বিচার করে তাঁরা তুলে আনেন ১০টি মেয়ে এবং ১০টি ছেলেকে। এই ২০ জনকে নিয়ে ১ সেপ্টেম্বর থেকে শুরু হয়েছে গ্রুমিং সেশন। একজন হিরো বা হিরোইনের মধ্যে কী-কী গুণ থাকা দরকার, সেই দিকে নজর রেখেই বানানো হয়েছে ট্রেনিং শেডিউল। এই সেশনে রয়েছে, নাচ, অভিনয়, ফিটনেস্, সুইমিং, হর্স রাইডিং। সকাল থেকেই শুরু হয়ে যাচ্ছে ট্রেনিং পিরিয়ড। ভিন্ন-ভিন্ন ক্যাটিগরির জন্য রাখা হয়েছে বিভিন্ন গ্রুমার। প্রতিযোগীদের নাচ শেখাচ্ছেন বিখ্যাত কোরিয়োগ্রাফার দেবরাজ ঘোষাল। পিএফটিআইয়ের নিজস্ব আর্ন্তজার্তিক মানের জিমে প্রতিদিন ফিটনেস ট্রেনারের অধীনে চলছে ফিটনেস ট্রেনিং। কিন্তু নাচ বা ফিটনেসের দিকেই খেয়াল রাখলে চলবে না। অভিনয়ের উপরেও মনোযোগ দিতে হবে। তাই এরসঙ্গে জোরকদমে চলছে অভিনয় শিক্ষার ক্লাস। বিখ্যাত অভিনেত্রী স্বাগতা মুখোপাধ্যায়, নিজের হাতে তুলে নিয়েছেন এই দায়িত্ব। রেগুলার ক্লাসের পাশাপাশি মাঝে-মাঝেই থাকছে সেলেব্রিটি ওয়র্কশপ। যেখানে টলিউডের সেলেবরা শেখাচ্ছেন অভিনয়, ফিটনেস এবং নাচের কারিকুরি। টলিউড সেলেবদের মধ্যে থাকছেন পায়েল সরকার, টোটা রায়চৌধুরি। এখানেই শেষ নয়। এই ২০ জনের মধ্যে থেকে আবার মাত্র ৮ জনকে (৪টি ছেলে এবং ৪টি মেয়ে) প্রিলিমিনারি রাউন্ডে বেছে নেওয়া হয়েছে ফাইনাল ডের জন্য। এখন অপেক্ষা সেই দিনটার জন্য।

PAILAN GROUP

POTO

আনন্দলোক

BENGAL'S MOST TALENTED

সেরা ২০ জনের নাম ঘোষণা

ক্লাস নিচ্ছেন ডায়েটেশিয়ান মৌসুমী রায়চৌধুরি

সাঁতারে সড়গড় হওয়ার তালিম

সুব্রত সেন

ক্লাস নিচ্ছেন স্বাগতা মুখোপাধ্যায়

ক্রবর্তী

ঘোড়ায় চড়ার প্রশিক্ষণ

প্রতিযোগীদের নাচ শেখাচ্ছেন বিখ্যাত কোরিয়োগ্রাফার দেবরাজ ঘোষাল।

—তুমি অহেতুক উত্তেজিত হয়ে পড়ছ... ঝুম্পা হাসল, 'ঠিক ঠিক, আমাদের মতো মেয়েদের উত্তেজিত হতে নেই। পৃথিবীর যত উত্তেজনা আর যন্ত্রণা, সব তোমার মতো পুরুষদের জন্য। তাই না?'
অভিমানী ঝুম্পার রাগ ভাঙানোর চেষ্টা করে সমুদ্র। এতটা সে আশা করেনি। কথা ঘুরিয়ে বলে, 'ও কে, তা হলে আমি কিন্তু তোমার তিন লাখ ধরে এগোচ্ছি। ঠিক আছে?'
—আমি তো বলেইছি সমুদ্র। দ্যাট ইজ কনফার্মড। কিন্তু ল্যাদ খেও না। মনে রেখো, জীবনে কোনও সিদ্ধান্তই ঠিক বা ভুল নয়। তোমার কাজ হল যে সিদ্ধান্তটা নিলে সেটাকে নিজের কাছে ঠিক প্রমাণিত করা। ডিনার খাবে তো?
—ঠিক ইচ্ছে করছে না।
—তা বললে তো হবে না। কিছু তো খেতে হবে। আমার কথায় রাগ করে না খেয়ে যাওয়া চলবে না। তোমার যখন ইচ্ছে যাবে আর আসবে, তা হবে না। এটা সোনাগাছি নয়।
স্তম্ভিত সমুদ্র। কথা বাড়ানোর কোনও উৎসাহই তার আর নেই। ডিনার খাওয়ার খুব ইচ্ছে যে তার ছিল তা নয়, কিন্তু ঝুম্পার এই রণং দেহি মূর্তি তাকে বাধ্য করল। দুটো রুটি আর মুরগির মাংসের কারি খেতেই হল তাকে। থেকে যাওয়ার কথাও বলছিল ঝুম্পা, কিন্তু সমুদ্র রাজি হল না। বেরনোর আগে ঝুম্পা চোখ নাচিয়ে বলল, 'অ্যাই ছেলে, আমাকে একবার জড়িয়ে পর্যন্ত ধরবে না? এত রাগ হয়ে গেল?'
সমুদ্র মুখ ফিরিয়ে দাঁড়াল। তার রক্ষণ তাসের ঘরের মতো ভেঙে পড়ল। হাত দুটো বাড়িয়ে জোর করে ঝুম্পার শরীরটা টেনে আনল তার দিকে। দীর্ঘ একটা চুমু খেল ওকে, তার পর গলার কাছে মুখ ঘষতে ঘষতে বলল, 'আমি পারব, পারব। তুমি থাকবে তো ঝুম্পা? থাকবে?'
ঝুম্পা বলল, 'থাকব।'

ট্যাক্সি করে গল্ফ গ্রিনের বাড়িতে ফিরতে ফিরতে ঝুম্পার জন্য খুব মন খারাপ হল তার। কী অবিশ্বাস্য জীবনীশক্তি মেয়েটার। কত সহজ করে জীবনটাকে নিতে পারে। ইচ্ছে করল ট্যাক্সি ঘুরিয়ে ঝুম্পার কাছে এখনই ফিরে যায়, আজকের রাতটা ঝুম্পার সঙ্গে থাকে। ঝুম্পার ব্লাউজের গন্ধ তার মাথার মধ্যে ঘুরতে লাগল, কিন্তু নির্বিকার প্রস্তরমূর্তির মতো ট্যাক্সির পিছনের সিটে কাঠ হয়ে বসে রইল সে। বাড়ি ফিরে একা কী-হোলে চাবি ঢুকিয়ে ভিতরে আসার পর আবার ভয়ঙ্কর এক একাকিত্ব গ্রাস করল তাকে। ঝুম্পার বাড়ি থেকে চলে আসার জন্য আফসোস হতে লাগল তার। খুব বেশি রাত হয়নি। সবে সোয়া বারোটা বাজছে। রাস্তার দিকে তাকিয়ে তার মনে হল এ শহরটা বড় তাড়াতাড়ি ঘুমিয়ে পড়ে। ছোট্ট একফালি বারান্দায় দাঁড়িয়ে সিগারেট খেতে খেতে সে এক মনে লক্ষ্য করল দুটো নেড়ি কুকুরের ঝগড়া, উলটোদিকের ফ্ল্যাটের রান্নাঘরে জ্বলে থাকা হলুদ রঙের ম্রিয়মাণ আলো। অন্ধকারে ঝাঁকড়া ঝাঁকড়া কালো চুলওয়ালা মাথার মতো সব গাছ। সিগারেট শেষ করে ঘরে ঢুকে রিমোট হাতে একবার টিভির বিভিন্ন চ্যানেল সার্ফ করার চেষ্টা করল। কিন্তু কোনও চ্যানেলেই থিতু হতে না পেরে বিরক্ত হয়ে হাল ছেড়ে দিল। তার পর একান্ত নিজস্ব খুলিগুহায় শুতে যাওয়ার প্রস্তুতি নিল।
পরের দিন সকালে দেখা গেল অন্য সমুদ্রকে। কামানো সবুজাভ গাল সহ তাকে দেখা গেল মাইন্ড গেমসের অফিসে, দশটা পাঁচে সে ঢুকল তাপস চন্দের ঘরে। নিজের ল্যাপটপ থেকে চোখ না তুলে তাপস চন্দ বলল, 'ইয়েস সমুদ্র, কবে যাচ্ছ তা হলে?'
—আমি যাচ্ছি না স্যার।
তাপস চন্দ নাকের কাছে নেমে আসা রিমলেস চশমাটা আঙুল দিয়ে তুলল। তার পর প্রতিক্রিয়াহীন চোখে বলল, 'কী ব্যাপার বলো তো? অন্য কোনও কোম্পানিতে যাচ্ছ? আমাকে ডিচ করে?'
—না স্যার।
—তা হলে?
—আমি আর চাকরি করব না স্যার।
—চাকরি করবে না? ও কে, বোঝা গেল। কিন্তু কী করবে? ঠিক করেছ কিছু?
—আই ওয়ান্ট টু ওপেন মাই ওন এজেন্সি স্যার।
কিছু একটা বলবে বলেও থেমে গেল তাপস চন্দ। ভুরু সামান্য কুঁচকোল। বাঁ হাতটা দিয়ে কপালের চুলে আঙুল চালাল। তার পর ওর দিকে হাত বাড়িয়ে বলল, 'ইয়ং স্টারস অ্যাগ্রেসিভনেস! গুড, ভে-এ-রি গুড। আই অ্যাপ্রিসিয়েট। ই-মেল মি ইয়োর রেজিগনেশন, আমি অ্যাকাউন্টসে ফরোয়ার্ড করে দেব। ইউ উইল গেট ইয়োর ডিউস। বাট রিমেমবার তোমার এক মাস নোটিশ দেওয়া উচিত ছিল। হোয়েন দ্য কোম্পানি ইজ প্ল্যানিং সামথিং নিউ, হঠাৎ করে...কোম্পানির কী প্রবলেমটা হবে তুমি বুঝতে পারছ?'
—সরি স্যার।
তাপস চন্দ মাথা নাড়ল, 'সরি। হোয়াট আ ওয়ার্ড। ওবসোলিট। এনিওয়ে ইউ ক্যান গো নাউ।'
ঠিক এ ভাবে মাইন্ড গেমসের সঙ্গে সব সম্পর্ক চুকে যাবে, জানত না সমুদ্র। কিন্তু এখন সে সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলেছে। পিছুটান রাখার মানে হয় না। তাপস চন্দের ঘর থেকে বেরিয়ে একবার শালিনীর কিউবিকলের দিকে গেল সমুদ্র। আজই এই অফিসে তার শেষ দিন। আর কোনও দিন এই অফিসে সে আসবে না। শালিনীর সঙ্গে সে একবার দেখা করতে চায়। কিন্তু শালিনীর চেয়ার ফাঁকা। পাশের কিউবিকলের মেয়েটিকে জিগ্যেস করতে বলল, শালিনী আজ আসবে না বলে গিয়েছে। ফোন করবে? না থাক, সিদ্ধান্ত নিল সে। নিজের কিউবিকলে ফিরল অলস ভঙ্গিতে। একটু পরেই আসবে রোজারিও। কিন্তু ওর জন্য অপেক্ষা করতে ইচ্ছে করছে না। সমুদ্র ওর টেবিলে ছোট একটা কাগজে লিখল, 'বাই রোজ, টু ডে ওয়াজ মাই লাস্ট ডে উইথ ইউ। উইল অলওয়েজ রিমেমবার ইউ।' রোজারিও অফিসে এসে নোটটা পেয়ে খুব অবাক হবে, কিন্তু তার কিছু করার নেই। তা হলে আজ থেকে সে বেকার? মাইন্ড

গেমসের অফিস থেকে বেরনোর সময় প্রথমবার তার মনে হল চেনা পথ, চেনা মুখ, চেনা বৃত্ত সব আজকের পর থেকে বদলে গেল। আজ থেকে সে এক অন্য মানুষ। রংচঙে একটা সাইনবোর্ড আর সবুজ রঙের তীর দেখে সে তার গাড়ি তীরের দিকে ঘুরিয়ে নিল। ঠিক কী ভুল হল সে জানে না। রাস্তাটা তাকে কোন দিকে নিয়ে যাবে পুরোটাই তার কাছে ধোঁয়াশার মতো। কিন্তু সে যাবে, যাবেই। যেতে হবে, অন্য কোনও বিকল্প তার সামনে নেই। সকাল পৌনে এগারোটা এখন। কী করবে সে? কোথায় যাবে? সে ঠিক করল ফিরে যাবে নিজস্ব খুলিগুহায়। গল্ফ গ্রিনের ফ্ল্যাটে। আজ সে ঘুমোবে, অনেকক্ষণ ধরে ঘুমোবে। অনেক দিন সে ভাল করে ঘুমোয়নি, অনেক অনেক ঘুম জমে আছে তার।

কিন্তু ঘুম এত সহজে তার বন্ধু হল না। টালিগঞ্জ মেট্রো স্টেশনে নামার পরেই সে ফোনটা পেল। অচেনা নম্বর। 'হ্যালো, সমুদ্রদা, টিয়া বলছি।'

> আমার দিদিকে এত কষ্ট দিচ্ছেন কেন? কেন দিচ্ছেন? কী লাভ হচ্ছে আপনার?

—বলো?

—জানি না কী ভাবে বলব, কিন্তু আপনি আমার দিদিকে এত কষ্ট দিচ্ছেন কেন? কেন দিচ্ছেন? কী লাভ হচ্ছে আপনার?

—আমি তোমার দিদিকে কষ্ট দিচ্ছি? বুঝতে পারছি না টিয়া?

—বুঝবেন না, আপনি কোনও দিনই বুঝবেন না, কারণ আপনি বোঝার চেষ্টা করেন না। আপনি কী জানেন, দিদি কতটা আপসেট...

—কী হয়েছে ওর? আপসেট কেন? সমুদ্র সহজ হওয়ার চেষ্টা করল।

—আমি বলব কেন? আমি কিছু বলব না। আপনি খুঁজে নিন না।

—আমি খুঁজে নেব? আচ্ছা টিয়া তুমি এখন কোথায়? শোনো..প্লিজ শোনো...

কেটে গেল ফোনটা। পালটা ডায়াল করেও কোনও উত্তর পেল না সমুদ্র। বেজে যাচ্ছে ফোনটা, কেউ ধরছে না। টালিগঞ্জ মেট্রো স্টেশনের সামনে ক্যাবলাকান্তের মতো দাঁড়িয়ে রইল চলমান অশরীরী।

২৪

পৃথিবীর তিন ভাগ জল, এক ভাগ স্থল, ছোটবেলায় ভূগোল বইতে পড়েছে টিয়া। ঠিক লিখেছিল ভূগোল বইতে? কে জানে। অন্তত তার এক টুকরো পৃথিবী এই কলকাতা শহরের জন্য সমীকরণটা সত্যি নয়। যে হারে এই শহরে জলাভূমি বুজিয়ে বড় বড় বাড়ি উঠে যাচ্ছে, তাতে তিন আর একের অনুপাতটা একেবারেই মেলে না। ট্যাক্সিতে করে রাজারহাটের নিউ টাউনের রাস্তায় ঢুকে পড়তে পড়তে মনে হয় তার। জলাভূমির মধ্যে ওই তো মাথা তুলে দাঁড়াচ্ছে বিশাল একটা বহুতল। এই জায়গাটা বড্ড ফাঁকা, ফাঁকা। এটাকে ঠিক কলকাতা বলে মনে হয় না। কিন্তু এটাও কলকাতা। বেলুনের মতো ফুলে ফেঁপে উঠতে থাকা কলকাতা।

শ্রেণিবদ্ধ

ন্যায্য মূল্যে পুরাতন সোনা কিনি
অনুরাগ জুয়েলার্স
২২২, বিপিন বিহারী গাঙ্গুলী স্ট্রীট (বৌবাজার)
কলকাতা-১২ ফোন: ৯৮৩০০ ৮৬৪০৭, ২২৩৭-৮৩০০/৫৫৫০
২২/২২ ক্যারাটের ১০ গ্রাম ওজনের বিয়ের সেটের জন্য প্রসিদ্ধ

এই বিভাগে
বিজ্ঞাপনের জন্য
যোগাযোগ
অভিজিৎ
৯৮৩১৫ ৮১০০২

ইলাস্টিককে যেমন টানলে বাড়ে, ঠিক তেমনই শহরকে দু'দিক থেকে টেনে টেনে লম্বা করে দেয় মানুষ। গাছ কাটে, মাটি ফেলে পুকুর বোজায়। এই শহরটাও কী তাড়াতাড়ি লম্বা হয়ে যাচ্ছে। 'দ্যাখো আমি বাড়ছি মাম্মি'র মতোই বেড়ে যাচ্ছে রোজ। রবিবারের বিকেল। সবে সন্ধে হব-হব করছে। সকালে সোহম ফোন করে দেখা করতে চেয়েছিল। কিন্তু 'না' বলতে হয়েছে টিয়াকে। আজ নিউ টাউনে প্রিয়াঙ্কর পিসেমশাইয়ের ফাঁকা ফ্ল্যাটে পার্টি। প্রিয়াঙ্ক-রায়নার প্রেমটা এই ক'দিনে ফোনে-ফোনেই বেশ মাখো-মাখো জায়গায় পৌঁছেছে, দু'জনে নাকি দিনে দশ ঘন্টা ফোনেই থাকছে। সায়ন্তনই এসএমএস করে এই খবর টিয়াকে দিয়েছে। নিউ টাউনের পার্টিতে সোহমকে একবার ডাকার কথা ভেবেছিল, কিন্তু পরে মনে হয়েছে সোহমকে ওখানে ডাকার মানে হয় না। ও ওখানে সহজ হতে পারবে না। তা ছাড়া সায়ন্তনও কীভাবে ব্যাপারটা নেবে, কে জানে। তাকে নিয়ে সায়ন্তনের ব্যথা যে কিছুতেই যাচ্ছে না, বেশ বোঝে টিয়া। স্রেফ বন্ধু হিসেবে ঠিক আছে, কিন্তু প্রেমে হাবুডুবু খাচ্ছে বলেই মুশকিল। প্রথম প্রথম ব্যাপারটা টিয়া খুব উপভোগ করেছে, কিন্তু ইদানীং বিরক্ত লাগতে শুরু করেছে। রায়নার সঙ্গে প্রিয়াঙ্কর জমে যাওয়ার পর থেকে টিয়াকে পটানো নিয়ে আরও বেশি উৎসাহী হয়ে পড়েছে সায়ন্তন। আগে একটা আসত, এখন দিনে সাত-আটটা ইঙ্গিতবাহী এসএমএস আসা শুরু হয়েছে। যেমন আজ দুপুরে লিখে পাঠিয়েছে, 'আই হোপ ইউ আর প্রিপেয়ার্ড ফর আ মেমোরেবল নাইট।' টিয়া উত্তরে লিখেছে, 'নাথিং মেমোরেবল ফর মি।' লিখলে কী হবে, আজ রাতের পার্টিটা নিয়ে সে সামান্য দুশ্চিন্তায় আছে। সায়ন্তন হুপ খেয়ে কী বলবে বা করবে, কে জানে।

বড় কমপ্লেক্সটার কাছে এসে ট্যাক্সিটা ছেড়ে দিয়ে ও ফোন লাগাল রায়নাকে। রায়নারা ইতিমধ্যেই পৌঁছে গিয়েছে। রায়নার কাছে ডিরেকশন নিয়ে 'বি' ব্লকের ফ্ল্যাটটার লিফটের সামনে এসে দাঁড়াল। ছ'তলায় ফ্ল্যাট। লিফটের মুখেই দাঁড়িয়ে রায়না। বলল, 'আয়, আয়।'

বেশ বড় ড্রইংরুম, প্রিয়াঙ্কর এন আর আই পিসেমশাইয়ের রুচি আছে বলতে হবে। বছরে একবার দিন পনেরোর জন্য দেশে আসেন, কিন্তু ফ্ল্যাটটাকে ছবির মতো সাজিয়ে রেখেছেন। দামি চামড়ার সোফা, মেঝেতে কাশ্মীরি কার্পেট, দেওয়ালে যামিনী রায়ের পেন্টিং বা ঝকঝকে ওয়াল হ্যাংগিং, সবই রয়েছে। কে বলবে এই ফ্ল্যাটে বছরে দিন পনেরোর বেশি লোক থাকে না।

প্রিয়াঙ্ক সোফায় বসে সিগারেট খাচ্ছিল। সায়ন্তন নীচে গিয়েছে কোল্ড ড্রিঙ্কস আনতে। ড্রইংরুমে ঢুকতে না ঢুকতে রায়না বলল, 'চ টিয়া, বারান্দাটায় চল। কী দারুণ দ্যাখ।'

সত্যিই দারুণ। ছোট্ট একফালি বারান্দায়

পাশাপাশি দাঁড়িয়ে দুই বন্ধু। হু-হু করে হাওয়া দিচ্ছে। দূরে অনেক নীচে নিউ টাউনের মায়াবী রাস্তায় গাড়ির স্রোত। বহুতল কমপ্লেক্সের বাতিস্তম্ভে জ্বলে থাকা আলো। যত দূরে চোখ যায়, ধু-ধু অন্ধকার, ফাঁকা। টিয়ার মাথাও ফাঁকা হতে শুরু করে। পকেট থেকে সিগারেট প্যাকেট বের করে সে। বারন্দার কোণে এসে হাওয়াকে আড়াল করে সেটা ধরানোর চেষ্টা করে। গোটা চারেক কাঠি নষ্ট করার পরে সফল হয়। সিগারেটে টান দিয়ে সে তাকায় সামনের দিকে। এত উচ্চতা থেকে ইদানীং সে শহরের এই রূপ দেখেনি। তাদের লেক গার্ডেন্সের বাড়ির বারান্দা থেকে কংক্রিটের ঝোপঝাড় ছাড়া কিছুই দেখা যায় না। তার মাথার মধ্যে ফের কিলবিল করে সেই পুরনো লাইন দুটো—

'আরও রহস্য আছে, আরও কিছু খুনি/গোপন গল্পগুলো কান পেতে শুনি...' তার পর? তার পরের লাইনগুলো এ বার খুঁজে পাচ্ছে টিয়া—'গল্পটা তুমি নিয়ে, কিছুটা ভুতুড়ে/গোলমেলে রূপকথা দুই চোখ জুড়ে/আমিও কি রানি হব, নয় কুহকিনী?/ভাল হবে, যদি হই ডাকিনী, যোগিনী?'

তার পর? এই চার লাইন মাথায় আসার পরে আবার কবিতাটা থেকে হারিয়ে যায় টিয়া। শুধু ডাকিনী, যোগিনী শব্দ দুটো ছোবল মারতে থাকে তাকে। ওই চারটে লাইনই বারবার ঘুরে ফিরে আসছে। এই ছ'তলার বারান্দায় দাঁড়িয়ে দূরের এই অন্ধকারে কোনও টাওয়ারের লাল আলো দেখে তার মনে হচ্ছে ডাকিনীর চোখ। চোখ দুটো তাকে ডাকছে। নাহ্, এখনই এই ক'টা লাইন লিখে রাখতে হবে। নয়তো মাথা থেকে বেরিয়ে যাবে। অতীতে এমন অভিজ্ঞতা আছে তার। ভিতরে এসে সে সেন্টার টেবলের সামনে পড়ে থাকা প্যাডের কাগজ ছিঁড়ে নিয়ে চারটে লাইন লিখে নেয়। রায়না বলে, 'কী লিখলি রে? শোনা, শোনা।'

টিয়া বলে, 'শেষ হয়নি। শেষ হলে শোনাতাম।'

কলেজের মেয়ে বন্ধুদের পার্টিতে ডাকলে ছেলেরা সাধারণত আয়োজনের ক্ষেত্রে কোনও ত্রুটি রাখতে চায় না। ইম্প্রেশন জমানোর একটা ব্যাপার থেকেই যায়। অন্য রকম কিছু করেনি প্রিয়াঙ্ক-সায়ন্তনও। দামি ভদকার বোতল, অঢেল কোল্ড ড্রিঙ্কস আর চিপস, ফিস ফিঙ্গার, কাবাবের কোনও কমতি নেই। ফ্রায়েড রাইস আর গোটা তিনেক চিকেনের সাইড ডিশের অর্ডার দেওয়া হয়েছে। সে সবও কিছুক্ষণের মধ্যেই এসে পড়ার কথা। সব গুছিয়ে পরিবেশন করার ক্ষেত্রেও যথেষ্ট তৎপরতা দেখাচ্ছে সায়ন্তন। সেই তুলনায় প্রিয়াঙ্ক বরং ওদের সঙ্গে বেশি খুনসুটি করতে ব্যস্ত। থ্রি সিটার সোফাটার এক কোণে বসেছে প্রিয়াঙ্ক। ওর প্রায় গা ঘেঁষেই বসেছে জিনস আর টি শার্ট পরা রায়না। অনেক দিন পর রায়নাকে আজ আবার আগের মতো উজ্জ্বল আর হাসিখুশি দেখাচ্ছে। সিঙ্গল সিটার দুটো সোফার একটায় টিয়া। হাঁটু পর্যন্ত ঝুলওয়ালা জিনসের একটা স্কার্ট আর স্লিভলেস একটা সাদা টি শার্ট পরে এসেছে সে। তাকে দেখলেই সায়ন্তন গদো-গদো হয়ে পড়ে। এখানেও তার ব্যতিক্রম হচ্ছে না। টিয়াকে সার্ভ করার ক্ষেত্রে বেশি উৎসাহী লাগছে তাকে। বারবার দেখছে তার ফরসা পায়ের গোছের দিকে।

প্রিয়াঙ্ক বলল, 'তোরা কি জানিস; সব একা সায়ন্তন অর্গানাইজ করেছে? আমি বাজেটটার হাফ শেয়ার করা ছাড়া কিছুই করিনি।'

রায়না হাসছে, 'সে তো অ্যারেঞ্জমেন্ট দেখেই বোঝা যাচ্ছে। ফাটিয়ে দিয়েছিস। সায়ন্তন যে এত বড় অর্গানাইজার আমরা আগে জানতাম না। শুধু টিয়ার সঙ্গে যেন আমাকেও একটু দ্যাখ-ট্যাখ।'

ঠিক শুনতে পেয়েছে সায়ন্তন। ভদকার বোতল খুলতে খুলতে লজ্জায় লাল মুখ। বলল, 'কেন রে বাবা, তোর সামনেও তো প্লেটে প্রচুর কাবাব দেখছি। যত খাবি, খা না। কে বারণ করেছে?'

নিজের সিগারেট প্যাকেট বের করে একটা সিগারেট ধরাল টিয়া। সায়ন্তনকে বলল, 'তোকে এত ব্যস্ততা দেখাতে হবে না। এখানে বোস না।'

সায়ন্তনের বসায় আগ্রহ নেই। এমনিতেই সে একটু অস্থির প্রকৃতির, এক জায়গায় বেশিক্ষণ বসে থাকতে পারে না। তার উপরে আজকের পার্টিটা বাস্তবায়িত হওয়ায় ভিতরে ভিতরে সে বেশ উত্তেজিত। এমন একটা দিনের জন্যই তো এতদিন অপেক্ষা করেছে। একটু একটু করে তৈরি করেছে নিজেকে। কিন্তু আজ যখন সামনে টিয়া বসে আছে, তখন ঠিক কী করলে যে মেয়েটা খুশি হবে, তা নিয়ে ভেবে ভেবে একেবারে ঘেঁটে যাচ্ছে সে। এই মেয়েটাকে কেন যে ভগবান এত সুন্দর করে তৈরি করেছে। যেখানে তাকাও,

আমার পছন্দের ইনভেস্টমেন্ট
আমার পছন্দের গয়না
হঠাৎ করে সোনার মূল্যবৃদ্ধি থেকে আমি প্রোটেক্টেড। কারণ Gold Bank-এ ইনস্টলমেন্ট জমা দেওয়া মাত্রই আমার অ্যাকাউন্টে সোনা জমা পড়ে যাচ্ছে।
শ্রী উদয় শেখর ইন্দু
এরিয়া ম্যানেজার, লিডিং স্টক ব্রোকিং কোম্পানি
এই ইনভেস্টমেন্ট স্কিম-এর বড় সুবিধা হল: মিনিমাম পিরিয়ড কভার করলেই প্রাপ্য বোনাস পাবই, সে যদি পেমেন্ট ডিফল্ট হয়ে যায় তবুও।
শ্রীমতী এস. পি. মেনন
প্রিন্সিপাল
সোনার দাম ক্রমান্বয়ে বেড়েই চলেছে। তাই এই মূল্যবৃদ্ধি থেকে নিজেকে প্রোটেক্ট করতে Gold Bank-এ ইনভেস্ট করে আমাদের সদস্যরা আশাতীত লাভ করেছেন। এটা সম্ভব হয়েছে কারণ Gold Bank-ই একমাত্র স্কিম যেখানে আপনার দেওয়া ইনস্টলমেন্ট সোনায় জমা পড়ছে, টাকায় নয়। তাই সোনার দাম বাড়লেই আপনার জমা টাকারও দাম বেড়ে যাচ্ছে, কমছে না। তার সঙ্গে আবার বছর বছর বোনাস– সোনায়। অর্থাৎ যে পরিমাণ সোনা জমাচ্ছেন মেয়াদ শেষে তার বেশি সোনা আপনি পেয়ে যাচ্ছেন।
কিভাবে এই স্কিম কাজ করে দেখুন:
প্রতিমাসে কমপক্ষে মাত্র এক গ্রাম সোনা ঐ দিনের মূল্যে কিনুন আর আমাদের Gold Bank-এ জমা রাখুন। আপনি ইচ্ছে করলে বেশি করে সোনা জমা করতে পারেন কিন্তু তা ১ গ্রাম এর গুনিতক হতে হবে। আপনি ১২, ১৮, ২৪ ও ৩৬ মাসের জন্যে এই স্কিম চালু রাখতে পারেন। যত বেশি দিন স্কিম চালু রাখবেন, তত বেশি আপনার লাভ হবে।
এই স্কিমে ইনভেস্ট করলাম, তার কারণ সোনার দামের ওঠাপড়া দেখে ৩০ দিনের মধ্যে যে কোন দিনই ইনস্টলমেন্টের টাকা জমা দিতে পারি, যা একমাত্র Gold Bank-এই সম্ভব।
শ্রী আশিক ইকবাল খান্দেকার
এন্টারপ্রেনার
এই স্কিমে আপনাকে কমপক্ষে ১২ মাস ইনস্টলমেন্ট দিতে হবে। তার পরে যে কোন সময়, যদি ডিফল্ট-ও হয়ে যায়, আপনি আপনার জমানো সোনা ও তার উপর প্রাপ্ত বোনাসও পেয়ে যাবেন, ম্যাক্সিমাম কমপ্লিটেড স্কিমের ভিত্তিতে। যেমন ধরুন: ৩৬ মাসের স্কিমে ৩০ মাসে যদি ডিফল্ট করেন, তাহলে আপনি অন্ততঃ ২৪ মাসের কমপ্লিটেড স্কিমের বোনাসটা পাবেনই পাবেন।
Gold Bank-ই একমাত্র ম্যাচিওরিটির পর সোনায় বোনাস দেয়।
ডাঃ দেবাশীষ মৈত্র
কনসালট্যান্ট ডায়াবেটোলজিস্ট
Monthly Instalments Gms | Number of months | Amount of Gold Gms | Bonus in Gold Gms
1 | 12 | 12 | 3/4
1 | 18 | 18 | 1½
1 | 24 | 24 | 2
1 | 36 | 36 | 5
মেয়াদ শেষে আপনার জমানো সোনা আর বোনাসের সোনা দিয়ে পছন্দমত গয়না গড়িয়ে নিন। এতে আপনি পেয়ে গেলেন আগেকার দামে আপনারই জমানো সোনা যার বর্তমান দাম অনেক অনেক বেশি। সঙ্গে বোনাসের সোনাও। তাইতো Gold Bank সবার পছন্দের ইনভেস্টমেন্ট।
GOLD BANK™
The Trusted Gold Savings Scheme
A-SIRKAR®
JEWELLERS
171/1A Rash Behari Avenue, Kolkata - 700 019
Phone: (033) 4030 1711, 2440 5821/6258/7948, Email: asirkar@eth.net
Contact: Ashis Biswas 9830458678
Thoughtshop Cpl 10

চোখ আটকে যাবে। কোথাও কোনও খুঁত রাখেনি। কে বলেছিল এত নিখুঁত করে বানাতে।
যথেষ্ট যত্ন সহকারে তিনজনকেই ড্রিঙ্ক তৈরি করে দিয়েছে সায়ন্তন। নিজেও নিয়েছে একটা গ্লাস। গ্লাসে গ্লাস ঠেকিয়ে চিয়ার্স বলাও হয়ে গিয়েছে।
প্রিয়াঙ্ক বলল, 'শুনেছিস নিশ্চয়ই, এনকোয়ারি শেষ না হওয়া পর্যন্ত টি সি-কে লিভে যেতে বলা হয়েছে। কোচিং ক্লাসেও মেয়েদের গার্ডিয়ানরা আর কাউকে পাঠাতে চাইছে না শোনা যাচ্ছে। কেস একেবারে জমে দই হয়ে গেছে।'
টি সি-র প্রসঙ্গটা উঠলেই রায়না একটু বিষণ্ণ হয়ে পড়ে। তার একেবারেই ভাল লাগে না। সে মুখ ভেংচে প্রিয়াঙ্কর উরুতে একটা চাপড় মেরে বলল, 'আমি তোকে কতবার বলেছি লোকটার কী হল না হল, তা নিয়ে আমার কোনও ইন্টারেস্ট নেই। আর একবার এই নিয়ে কিছু বললে আমি এক্ষুণি বাড়ি চলে যাব।'
টিয়া সঙ্গে সঙ্গে ধমক দেয় প্রিয়াঙ্ককে, 'কাম অন প্রিয়াঙ্ক। দ্যাটস আ ক্লোজড চ্যাপ্টার। রায়নার মতো আমারও আর ওই লোকটা নিয়ে কোনও ইন্টারেস্ট নেই।'
অপ্রস্তুত প্রিয়াঙ্ক বলে, 'ও কে, আ'য়্যাম সরি।'
পরিস্থিতি সহজ করে দিতে সায়ন্তন বলে, 'তোরা সব ক্যাবলাকান্তের মতো বসে থাকবি নাকি? নে নে আমি মিউজিক চালাচ্ছি। লেটস ডান্স।'
রায়না বলে, 'ঠিক ঠিক, অনেকক্ষণ ধরে ভ্যানতারা হচ্ছে। লেটস ফ্রিক আউট।'
সমর্থন পেয়ে দ্রুত সুদৃশ্য কাঠের ক্যাবিনেটে সাজানো মিউজিক সিস্টেমের সামনে চলে যায় সায়ন্তন। সোফার এক কোণে ফেলে রাখা রুকস্যাকটা থেকে বের করে একগাদা সিডি। তার পর ওদের দিকে তাকিয়ে বলে, 'কী চালাব বল? হার্ড শুনবি, না সফ্ট?'
'ধ্যাৎ তোর হার্ড-সফট। পার্টি মিউজিক দে। পাতি হিন্দি লাগা', বলল রায়না।
'ও কে বস', বলে সুইচ বোর্ডের কাছে গিয়ে দ্রুত কয়েকটা আলো নিভিয়ে ফেলল সায়ন্তন।
আলো-আঁধারির একটা পরিবেশ তৈরি হয়েছে ঘরটার মধ্যে। টিয়া দেখল সায়ন্তন গিয়ে মিউজিক সিস্টেম অন করল। গমগম করে ঘর জুড়ে বেজে উঠল, 'ইটস দ্য টাইম টু ডিস্কো...'
রায়নাকে ডেকে নিয়ে ডাইনিং টেবলটার ঠিক সামনের ফাঁকা জায়গাটা ডান্স ফ্লোর বানিয়ে নাচতে শুরু করে দিয়েছে প্রিয়াঙ্ক। সায়ন্তন টিয়ার দিকে হাত বাড়িয়ে দিয়ে বলল, 'আয়, কাম অন। লেটস ডান্স।'
এক চুমুকে ভদকার প্রথম পেগটা শেষ করে সোফা থেকে উঠল টিয়া। তারও এখন নাচতে ইচ্ছে করছে। ঘরটা গমগম করছে আওয়াজে। তার উপর গানটার সুরটাও এমন যে পা মেলাতে ইচ্ছে করে। সায়ন্তন নাচছে। তার দিকে তাকিয়ে নাচছে। বারবার চোখ চলে যাচ্ছে তার বুকের দিকে। টিয়া বুঝতে পারছে এই চাহনি, কিন্তু সে গোটা ব্যাপারটাকে গুরুত্বই দিচ্ছে না। এই মুহূর্তে সে হালকা পায়ে কোমর দোলাচ্ছে। এর বেশি কিছু করতে ইচ্ছে করছে না। গানের তালে তালে ঘনিষ্ঠ হচ্ছে প্রিয়াঙ্ক আর রায়না, নিপুণভাবে রায়নার কোমরে খেলা করছে প্রিয়াঙ্কর আঙুল। প্রিয়াঙ্কর গলা জড়িয়ে ধরে আশ্রয় খুঁজছে রায়নাও। জাপটে ধরে রায়নার ঠোঁটে ঠোঁট ছোঁয়াল প্রিয়াঙ্ক। আর তখনই প্রথম টিয়ার কোমর জড়িয়ে ধরল সায়ন্তনের হাত। 'আয়, কাছে আয়।'
নাচতে ভাল লাগছে টিয়ার। এখন সায়ন্তনের শরীরের খুব কাছাকাছি সে। সায়ন্তনের গরম নিঃশ্বাস পড়ছে তার বুকে। বেশ মাদকতাময় একটা সুগন্ধি মেখেছে সে। সম্ভবত আজকের জন্যই নিখুঁত করে কামিয়েছে দাড়ি। কিন্তু এই ছেলেটাকে কষ্ট দিতে হবে। করতে হবে প্রত্যাখ্যান। এ কথা ভেবেই হাত-পা ঠাণ্ডা হয়ে আসে টিয়ার। এখন একটু বেশি সাহসী সায়ন্তন। নাচতে নাচতে এ বার টিয়ার কোমর ধরেছে, শরীর প্রায়ই নিয়ে আসছে আরও কাছাকাছি। নিজেকে সামলাতে পারবে তো? চারটে শরীর ফাঁকা ফ্ল্যাটে নিজের নিজের মতো করে আবিষ্কার করছে নিজেদের। টিয়া যদি সায়ন্তনের প্রেমিকা হতে পারত, ভাল লাগত তার। কিন্তু সে হতে পারছে না। সে পুরুষের কাছ থেকে যা পেতে চায়, তা তাকে দিতে পারবে না সায়ন্তন। মাঝে মাঝে সে নিজেকে প্রশ্ন করেছে, 'আমি কি সোহমকে ভালবাসি? না সোহমের কবিতাকে?' বারবার উত্তর এসেছে, না-না, শুধু কবিতা নয়, আমার ওই রোগা, কালো উসকোখুসকো দাড়িওলা ছেলেটাকেও চাই। আমার চাই ওর গালে হাত দিয়ে চুপচাপ বসে থাকা, আমার চাই অন্ধকারে তারার মতো ঝকঝক করা দুটো চোখ, ওই চিরুনি না চালানো চুল, বোকা বোকা হাসি আর চোখের দিকে তাকিয়ে উদাস ভঙ্গিতে 'তোমাকে নিয়ে একটা সিরিজ লিখছি এখন।'
তুই কী করে সে সব দিবি সায়ন্তন? পারবি না। তোর পক্ষে সম্ভব নয়।
টিয়া যা-ই ভাবুক না কেন, সায়ন্তন অন্য কিছু ভাবতে চায়। অনেক কাঠ-খড় পুড়িয়ে সে টিয়াকে আজ আনতে পেরেছে এখানে। এমন সুযোগ বারবার আসবে না। নাচতে নাচতেই সে এক সময় বলে ফেলল, 'টিয়া, তোকে আমার একটা কথা বলার আছে।'
এই পরিস্থিতিতে কী বলতে হবে আগে থেকেই তার স্ক্রিপ্ট তৈরি করে এসেছে টিয়া। সে বলল, 'কী বলবি? বোকা বোকা কিছু নয় তো?'
সায়ন্তন বলল, 'না-না, ব্যাপারটা খুব জরুরি।'
—জরুরি? আচ্ছা তা হলে বলেই ফেল।
—বলছি, তবে এখানে নয়। বারান্দায় চল।
বারান্দায় পৌঁছতে না পৌঁছতে সায়ন্তন বলল, 'সমস্যাটা হল তুই।'
—আমি? সমস্যা? হেঁয়ালি করিস না তো।
—মানে তোকে নিয়ে আমি আর পারছি না।
—কী পারছিস না?
—বাড়িতে, কলেজে, ঘুমের মধ্যে স্বপ্নে, এমনকী অনার্সের ক্লাসে বই খুললেও আমি শুধু তোকেই দেখছি। অনেকবার চেষ্টা করেছি, ভেবেছি কিছুতেই তোর কথা ভাবব না। কিন্তু কিছুতেই পারছি না। তুই কিছুতেই মাথা থেকে বেরচ্ছিস না। সব সময় মাথার মধ্যে কিলবিল করছিস।
টিয়া হাসল, 'সে তো ফার্স্ট ইয়ার থেকেই তুই আমার প্রেমে পড়েছিস। এ আর নতুন কী!
আজ আবার ঘুরিয়ে কায়দা করে প্রোপোজ করছিস, এই তো?'
সায়ন্তনের মুখটা করুণ হয়ে গেল। 'তুই ব্যাপারটাকে এত হালকা করে নিচ্ছিস কেন? বললাম তো একবার প্রবলেমটা সিরিয়াস। আর ঘুরিয়ে প্রোপোজ করার কথা বলছিস কেন? আমি আমার একটা প্রবলেমের কথা তোকে বলছি। তুই ব্যাপারটাকে জটিল করে দিচ্ছিস কেন?'
—হুমম। প্রবলেম।
—প্রবলেম তো বটেই। তুই কোনও সলিউশন দিতে পারিস?
—নিশ্চয়ই। এক্ষুণি দিতে পারি। তুই অন্য কারও প্রেমে পড়ে যা!
যন্ত্রণায় ছোট হয়ে যাচ্ছে সায়ন্তনের মুখ। মাটি সরে যাচ্ছে তার পা থেকে। রাজারহাটের ছ'তলার ফ্ল্যাটের বারান্দায় দাঁড়িয়ে ভিতরে ভিতরে একেবারে কুঁকড়ে যাচ্ছে সে। বলছে, 'সেটা সলিউশন নয়

ঠোঁটে ঠোঁট ছোঁয়াল প্রিয়াঙ্ক। আর তখনই টিয়ার কোমর জড়িয়ে ধরল সায়ন্তনের হাত।

টিয়া, সেটা সলিউশন নয়।'
সায়ন্তনকে দেখে মন খারাপের মেঘ উড়ে এসে জুড়ে বসছে টিয়ার মনে। সে বলছে, 'আমি তোকে কষ্ট দিতে চাই না সায়ন্তন। সেটা আমার ভাল লাগবে না। তুই আমার প্রেমে পড়েছিস, আমি জানি। কিন্তু আমি কী করব বল্? আমি তো তোর প্রেমে পড়িনি। কারও প্রেমে পড়েছি কি না বা ভবিষ্যতে কী হবে, তা নিয়ে আমি নিজেও ঠিকঠাক জানি না। তুই প্লিজ আমাকে নিয়ে কষ্ট পাস না।'
সায়ন্তন ডান হাত দিয়ে ধরল টিয়ার হাতটা। 'না-না, তোকে এত অ্যাপোলোজেটিক হতে হবে না। তুই শুধু ব্যাপারটা বোঝার চেষ্টা করলেই...'
—আমি বুঝতে পারছি। কিন্তু কী করতে পারি বল্ তুই? এ রকম ছেলেমানুষি করলে তো বন্ধুত্বটাও নষ্ট হয়ে যাবে। চাস সেটা তুই?
দু'দিকে মাথা নাড়ল সায়ন্তন। বন্ধুত্ব নষ্ট হয়ে যাক, সে-ও চায় না। এই মুহূর্তে বলার মতো কোনও কথা খুঁজে পাচ্ছে না। ব্যাপারটা যে রকম হবে বলে সে মনে মনে রিহার্সাল দিয়েছিল, তার কিছুই প্রায় হল না। বড় অসহায় লাগছে তার নিজেকে। মাটিতে মিশে যেতে ইচ্ছে করছে। কিন্তু ইচ্ছে করলেই কি তা করা যায়? আজকের এই পার্টির সে-ই আয়োজক। জোর করে মুখে হাসি এনে সে বলল, 'চ, ভিতরে চ।'
টিয়া ওর হাত ধরে থামাল, 'দাঁড়া। নিশ্চয়ই যাব। কিন্তু তার আগে তোকে একটা কথা দিতে হবে।'
—কী কথা না শুনে কী করে কথা দেব?
—না, দিতেই হবে তোকে, বলে সায়ন্তনের টি শার্টের কাছটা খামচে ধরল টিয়া।
—কী করছিস তুই?
—তোকে কথা দিতেই হবে তুই আর পাগলামি করবি না। আমাকে নিয়ে কষ্ট পাবি না।
—কে কাকে নিয়ে কষ্ট পায়, সেটা কি আমার হাতে রে টিয়া? সেটা তো আমার হাতে নয়। তুই বললেও নয়, না বললেও নয়। জোর করে তুই কি কথা আদায় করবি? না করা যায়?
—না জোর করব আমি। তুই এভাবে আমাকে দুর্বল করে দিতে পারিস না। তার চেয়ে সোজাসুজি কথা বল আমার সঙ্গে। কী চাস তুই? আমার শরীর? চেখে দেখতে চাস? তা হলে বেডরুমে চল, আই হ্যাভ নো প্রবলেম।
—কী বলছিস কী তুই? এই জবাবের সামনে অসহায় বোধ করে সায়ন্তন।

> **টিয়া বলল, 'কী রে, সাধ মিটেছে? না আরও চাই তোর? বল, আরও চাই?'**

—ধুত্তোর। তুই একটা বলদ। কিসস্যু মাথায় ঢোকে না। শোওয়া-ফোওয়া নিয়ে আমার কোনও কোয়ামস নেই। কোনও দিন ছিল না। অ্যান্ড ফর ইয়োর ইনফর্মেশন, আ'য়্যাম নট আ ভার্জিন। হে বয়, ক্যান ইউ হিয়ার মি? বলে হাসতে হাসতে সায়ন্তনের থুতনি ডান হাতে ধরে নাড়াল টিয়া।
—তুই কিন্তু সাংঘাতিক মেয়ে। এই বারান্দায় পুঁতলে হনুলুলুতে গাছ হয়ে বেরবি!
—সেটা তুই আজ বুঝলি? আগে বুঝলে তো এত প্রবলেম হওয়ারই কথা নয়।
—দ্যাখ, আমিও তিন পেগ চড়িয়েছি, তুই-ও তাই। আমাকে টেম্পট করিস না। কী করতে কী করে ফেলব। তখন কেস খুব খারাপ হয়ে যাবে।
—এখনও পর্যন্ত তো কিছু করিসনি। করবিও না আমি জানি। আমি তো ভেবে রেখেছিলাম, একা পেয়ে জাপটে ধরে একটা চুমুর ট্রাই অন্তত নিবি। তা-ও তো নিতে পারলি না।
স্তম্ভিত সায়ন্তন কিছু বলতে পারে না। হাঁ করে চেয়ে থাকে টিয়ার মুখের দিকে। এই পাগলীকে সামলানো তার কম্মো নয়।
দু'জনের শিরার মধ্যেই সুরা এখন ডালপালা মেলছে, মিশে যাচ্ছে রক্তের সঙ্গে। এই সময়টা ছেলেমেয়েরা উদার হতে পছন্দ করে, তারা রাখঢাক রাখতে চায় না। সায়ন্তন ভিতরে আসতে চাইছিল, টিয়া ওকে আসতে না দিয়ে বারান্দার দেওয়ালের সঙ্গে ঠেসে ধরল। দুটো হাত দিয়ে ধরে আছে ওর মুখটা। সায়ন্তন হাঁফাচ্ছে। টিয়া খিলখিল করে হাসল, 'কী রে চুমু খা একটা। নাকি সেটাও শিখিয়ে দিতে হবে?'
সায়ন্তনের মুখ কখন যেন নেমে এল টিয়ার ঠোঁটে, সে বুঝতেই পারল না। টিয়ার জিভ লকলকে সাপের ফণার মতো ঘুরে বেড়াতে লাগল তার ঠোঁটের ভিতর। সায়ন্তনের বুকে আটকে রয়েছে টিয়ার দুটো গোল নরম পৃথিবী। প্রতি মুহূর্তে তুলতুলে নরম দুটো পৃথিবীর উপস্থিতি টের পাচ্ছে সে, তার ইচ্ছে করছে সে দুটোকে পিষে ফেলতে। কিন্তু টিয়া তাকে এমনভাবে দেওয়ালের সঙ্গে ঠেসে রেখেছে, যে পারছে না। দুটো হাত দিয়ে টিয়ার কোমর বেষ্টন করে রইল সে, চোখ বুজে উপভোগ করল এই মুহূর্তকে। কিন্তু এই মুহূর্ত চিরস্থায়ী হল কই? হঠাৎই তো টিয়া ওকে ছেড়ে দিয়ে বলল, 'কী রে, সাধ মিটেছে? না আরও চাই তোর? বল, আরও চাই?'

ক্রমশ
অলঙ্করণ: অনুপ রায়

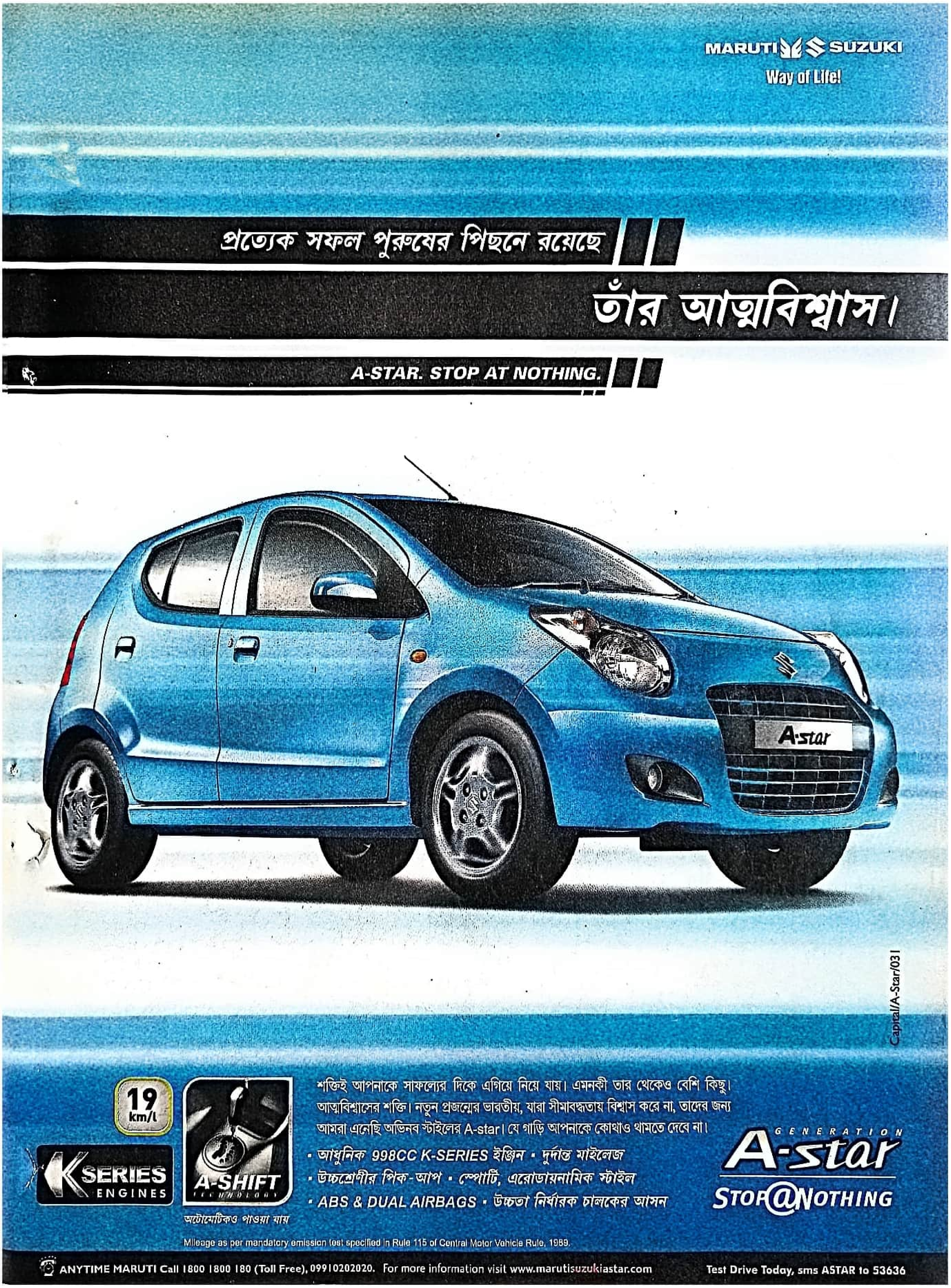
আরব সাগরের কোলে দিউ

ছোট্ট শহর দিউ সৌন্দর্য ও পর্যটক আকর্ষণে তুলনাহীন। আরব সাগরের শান্ত রূপ এখানে দারুণভাবে উপভোগ করা যায়।

দিউ বেড়াতে এলে প্রথমেই আপনার নজর কাড়বে এর অসাধারণ মোহময় প্রাকৃতিক সৌন্দর্য। আরব সাগর আর সোনালি বেলাভূমি দিউকে দারুণ আকর্ষণীয় করে তুলেছে। দিউয়ের তিন দিক ঘিরে রেখেছে আরব সাগর আর উত্তরে রয়েছে কাথিয়াবাড় উপদ্বীপ। তার কাছেই ছোট্ট দ্বীপ দিউ। হলপ করে বলা যায়, এখানে পা দিয়েই আপনার মনে হবে, এতদিন কেন এখানে আসিনি।

গুজরাটের একেবারে গায়ে দমন ও দিউ, আলাদা রাজ্য নয়, কেন্দ্রশাসিত অঞ্চল এটি। সৌন্দর্য ও পর্যটক আকর্ষণে দিউয়ের কোনও তুলনা নেই। দিউ শব্দটি সংস্কৃত শব্দ দ্বীপ থেকে এসেছে। এটি আগে পর্তুগিজ শাসনে ছিল। মূল ভূখণ্ডের সঙ্গে সুন্দর একটি সেতু দ্বারা দিউ যুক্ত আর এই শহরের আয়তন মাত্র ৪০ বর্গ কিলোমিটার। মাত্র ৪০ হাজার মানুষ এখানে বাস করেন। ছোট্ট শহর দিউ, কংক্রিটে মোড়া পথঘাট, বেশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নও। এখন এখানে যদিও পর্তুগিজরা তেমন একটা বসবাস করে না তবুও নজরে পড়বে পর্তুগিজ আদবকায়দায় তৈরি সুন্দর বাড়িঘর। আর দেখতে পাবেন সমুদ্রের ধারে সার দিয়ে নারকেল ও ঝাউয়ের সারি।

শুধু প্রকৃতি নয়, এখানে দেখার আছে আরও অনেক কিছু। দিউ ট্যুরিজম শহর দর্শন করায়, জলবিহার ও রাতের দিউ দর্শনেরও ব্যবস্থা করে। ইচ্ছে করলে, এখানকার



MARUTI SUZUKI
Way of Life!
প্রত্যেক সফল পুরুষের পিছনে রয়েছে
তাঁর আত্মবিশ্বাস।
A-STAR. STOP AT NOTHING.
A-star
Capital/A-Star/031
19 km/l
K SERIES ENGINES
A-SHIFT
অটোমেটিকও পাওয়া যায়
শক্তিই আপনাকে সাফল্যের দিকে এগিয়ে নিয়ে যায়। এমনকী তার থেকেও বেশি কিছু। আত্মবিশ্বাসের শক্তি। নতুন প্রজন্মের ভারতীয়, যারা সীমাবদ্ধতায় বিশ্বাস করে না, তাদের জন্য আমরা এনেছি অভিনব স্টাইলের A-star। যে গাড়ি আপনাকে কোথাও থামতে দেবে না।
• আধুনিক 998CC K-SERIES ইঞ্জিন • দুর্দান্ত মাইলেজ
• উচ্চশ্রেণীর পিক-আপ • স্পোর্টি, এরোডায়নামিক স্টাইল
• ABS & DUAL AIRBAGS • উচ্চতা নির্ধারক চালকের আসন
GENERATION A-star
STOP@NOTHING
Mileage as per mandatory emission test specified in Rule 115 of Central Motor Vehicle Rule, 1989.
ANYTIME MARUTI Call 1800 1800 180 (Toll Free), 09910202020. For more information visit www.marutisuzukiastar.com
Test Drive Today, sms ASTAR to 53636

চেকলিস্ট

কীভাবে যাবেন

দিউর প্রবেশপথ হচ্ছে গুজরাট। সোমনাথ থেকে সরাসরি দিউ যাবার একমাত্র বাস আসে পোরবন্দর থেকে। প্রায় তিন ঘন্টা সময়ে দিউ পৌঁছয়। পোরবন্দর ও জুনাগড় থেকে সরাসরি দিউতে বাসে আসা যায়। সোমনাথ থেকে দূরত্ব ৯৪ কিলোমিটার।

কোথায় থাকবেন

সমুদ্রের কাছেই বাস স্ট্যান্ডের সামনেই রয়েছে বেশ কয়েকটি হোটেল। দিউতে প্রচুর হোটেল আছে এদের মধ্যে উল্লেখযোগ্য আপনা হোটেল, হোটেল আঙ্গুর, হোটেল সি ভিউ, হোটেল আলিশান, হোটেল প্রেমালয়, হোটেল ত্রিবেণী, হোটেল গ্যালাক্সি, হোটেল কোহিনুর। রেট ৪০০ টাকা থেকে ২০০০ হাজার টাকা পর্যন্ত।

কখন যাবেন

নভেম্বর থেকে মে মাস পর্যন্ত যে কোনও সময়ে এখানে যাওয়া যায়। তবে আরামদায়ক ডিসেম্বর, জানুয়ারি ও ফেব্রুয়ারি মাস।

ট্যুর প্ল্যান

দিউতে যেতে আসতে প্রায় ছয়দিন আর এখানে অন্তত চারদিন ঘুরবেন, তাই দশ দিন সময় নিয়ে বেরিয়ে পড়ুন।

দ্রষ্টব্য স্থানগুলি ঘুরতে নিজের উদ্যোগে একটা গাড়ি নিয়ে বেরিয়ে পড়তে পারেন। প্রথমে দিউর বিখ্যাত দুর্গ দেখতে আসুন। এশিয়ার সুরক্ষিত দুর্গগুলির মধ্যে এটি একটি। এর নাম প্রাস ডা ভিউ। এই দুর্গটির একদিক ছাড়া বাকি তিনদিকে রয়েছে আরব সাগর। শোনা যায়, ১৫৩৫ থেকে ১৫৪১ খ্রিস্টাব্দের মধ্যে এই দুর্গটি তৈরি হয়। বিশাল দুর্গের ভেতরে রয়েছে লাইটহাউস, রয়েছে সুরঙ্গপথ, খাবার মজুত রাখার ঘর। দুর্গের একটি অংশে বর্তমানে তৈরি করা হয়েছে জেলখানা।

দিউয়ের আর এক দেখার জায়গা সেন্ট টমাস চার্চ। এই গির্জার ভেতরে রয়েছে মিউজিয়াম। মনোরম প্রাকৃতিক সৌন্দর্যে ঘেরা এই গির্জার পরিবেশটি মনে শান্তির ভাব আনে। সেন্ট পলস গির্জাটিও দেখার মতো।

এখান থেকে চলে আসুন সামার হাউসে। এটা সমুদ্রের ধারে একটা সুন্দর ভিউ পয়েন্ট যেখানে দাঁড়িয়ে দিউর সমুদ্রের দৃশ্যকে চমৎকারভাবে দেখা যায়। এরপর দেখুন চক্রতীর্থ এবং জলন্ধর বিচ। এখানের জলের ধারে রাখা বোল্ডার আর বালি বেশ শক্ত, কোনও কোনও জায়গায় বালির উপর দেখা যায় শ্যাওলা। অসতর্ক হলে পিছলে পড়ে যাওয়া বিচিত্র নয়। এক অদ্ভুত গুহা নয়দা কি গুম্ফা। এখানে অবশ্যই গাইড নিতে হবে। মাটির তলায় প্রায় ২ কিলোমিটার লম্বা এই গুহা। ঝোপঝাড়ের পাশ দিয়ে কিছুটা হেঁটে তারপর কয়েকটা সিঁড়ি ভেঙ্গে নামতে হবে গুহার ভেতরে। কঠিন পাথরে ভরা এই গুহা, ভেতরে কোথাও একটু আলো আসছে, রয়েছে কিছু জঙ্গল, কোথাও মাথার উপরের পাথরের সিলিং থেকে টপ টপ করে পড়ছে জলের ফোঁটা। অন্ধকারে লুকিয়ে রয়েছে সৌন্দর্য আর রহস্যময়তার হাতছানি।

দিউয়ের তিন দিক ঘিরে রেখেছে আরব সাগর। এখানে পা দিয়েই মনে হবে, এতদিন কেন এখানে আসিনি!

গঙ্গেশ্বর মহাদেবের মন্দির দিউর বিখ্যাত ধর্মীয় স্থান। সমতল থেকে বেশ কিছুটা তলদেশে এই মন্দির, যেখানে সমুদ্রের ঢেউ শিবকে স্নান করিয়ে দেয়। সমুদ্রের জল স্পর্শ করে দাঁড়িয়ে আছে এই মন্দির। শোনা যায়, এই মন্দিরের শিব জাগ্রত। পঞ্চপাণ্ডবেরাও নাকি এখানে এসেছিলেন।

সবার শেষে দেখুন, দিউর বিখ্যাত বিচ নাগোয়া। প্রায় ২ কিলোমিটার লম্বা প্রশস্ত এই বিচ। আরব সাগরের শান্ত রূপ এখানে উপভোগ্য। বেলাভূমিতে রয়েছে হরেক কমের দোকানপাট, রেস্তরাঁ, আর রয়েছে হোকা গাছের সারি, যা দেখতে অনেকটা তালগাছের মতো। শুনলাম, এ গাছ একমাত্র দিউতেই দেখতে পাওয়া যায়।

লেখা ও ছবি: সুশীলকুমার চক্রবর্তী

অ্যালেন আয়ুর অলিভ অ্যালেন ও অ্যালো অ্যালেন ম্যাসাজ প্রতিদিন
ত্বককে রাখে স্বাস্থ্যোজ্জ্বল সুন্দর চিরদিন
Skinscare
ALOE ALLEN
বডি লোশন
অ্যালো অ্যালেন হার্বাল বডি লোশন অ্যালোভেরা, ন্যাচারাল ভিটামিন-ই ও ময়েশ্চারাইজার সমৃদ্ধ হার্বাল স্কিন রিভাইটালাইজার যা ত্বককে ময়েশ্চারাইজ করে, ত্বকের পুষ্টি জোগায়, ত্বকের শুষ্কতা প্রতিরোধে সাহায্য করে, ত্বকে করে তোলে কোমল ও মোলায়েম। অকাল বলিরেখা রোধে ও ত্বকের যত্নে সারাবছর বডি ম্যাসাজ আপনার ত্বককে করে তোলে টানটান, সজীব ও স্বাস্থ্যোজ্জ্বল। অ্যালোভেরা যুক্ত আয়ুর্বেদিক বডি লোশন ত্বকের স্বাস্থ্য সতেজ রাখতে সত্যিই অতুলনীয়।
AllenAyur
ALOE ALLEN
Body Lotion
HERBAL
SKIN REVITALIZER
Enriched with Aloevera & Natural Vit E
OlivAllen
বডি অয়েল
অলিভ অ্যালেন হার্বাল বডি অয়েল - ইম্পোর্টেড অলিভ অয়েল, এসেনসিয়াল অয়েলস্, স্যান্ডাল উড্ অয়েল, নিম, হলুদ ও চন্দন যুক্ত অলিভ অ্যালেন বডি অয়েল দিয়ে বডি মাসাজ ত্বকের রক্ত সঞ্চালন বাড়ায়, প্রিম্যাচিউর এজিং ও রিংকলস্ প্রতিরোধ করে। আপনাকে উপহার দেয় সুস্থ, সুন্দর, উজ্জ্বল ও কোমল ত্বক।
Allens
OlivAllen
BODY OIL
For Soft, Smooth, Glowing & Healthy Skin
Allen's
Help Line No.: 9830111222, R.O. Ph.:033 23510062/72
Email : sss@allensindia.com, www.allensindia.com
Dr. G.P. Sarkar, Researcher
Founder Chairman, Allen group
Bringing Science to Life since 1969

অবাধ্য সন্তান

বাচ্চা অত্যন্ত অবাধ্য। কিছু বলতে গেলেই সারাক্ষণ মুখে মুখে তর্ক করে। এমনকী ইদানীং রেগে গিয়ে, অসভ্য আচরণও করছে! কীভাবে সামলাবেন? বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলে জানাচ্ছেন সুমিত দে।

অনেক অভিভাবকই বুঝে উঠতে পারেন না, তাঁদের সন্তানরা কেন মুখে মুখে তর্ক করে, কেন হঠাৎই শান্ত থেকে ক্রমশ অবাধ্য হয়ে ওঠে। আর সেই সঠিক কারণ বুঝে উঠতে না পেরেই, তাঁরা সন্তানের প্রতি এমন আচরণ করতে থাকেন, যার ফল হিতে বিপরীত হয়। সন্তান ক্রমশ আরও জেদি, অবাধ্য হয়ে ওঠে। বাচ্চাদের মধ্যে সাধারণত দু'ধরনের মানসিকতা দেখা যায়। কিছু বাচ্চা থাকে, যারা বাই নেচার শান্ত, বাধ্য, বাবা-মায়ের উপর নির্ভরশীল। আবার কিছু বাচ্চার নিজস্ব মতামত থাকে। সেই মত তারা ব্যক্ত করতে চায়, সেই ইচ্ছে অনুযায়ী কাজ করতে চায়। আর এই জায়গাতেই যখন বাবা-মা তাদের জোর করেন, নিজেদের মত চাপাতে চেষ্টা করেন, বাচ্চা রিঅ্যাক্ট করে। 'না' শব্দটা শুনতে শুনতে তাদের মনে অজান্তে এক 'পাওয়ার গেম' তৈরি হয়। তারা তখন একটা ফোর্স অ্যাপ্লাই করে, নানা বায়না ধরে। মুখে মুখে তর্ক করা শুরু করে।

> অনেক সময় দেখা যায়, বাবা বা মা যে ঘরে বসে দরকারি কোনও কাজ করছেন, সেখানে গিয়েই বাচ্চা নানা রকম লাফালাফি, ঝাঁপাঝাঁপি করে মনোযোগ আকর্ষণের চেষ্টা করছে। তাতে রেগে, বিরক্ত হয়ে বাচ্চাকে বকাবকি করাটা কিন্তু ঠিক নয়। বরং ওকে যদি বুঝিয়ে বলা যায়, 'তুমি অন্য ঘরে গিয়ে এক থেকে তিরিশ গোনো, আমি তার মধ্যেই চলে আসছি।' তা হলেই বাচ্চার মনে রাগ, হতাশা জন্মায় না।

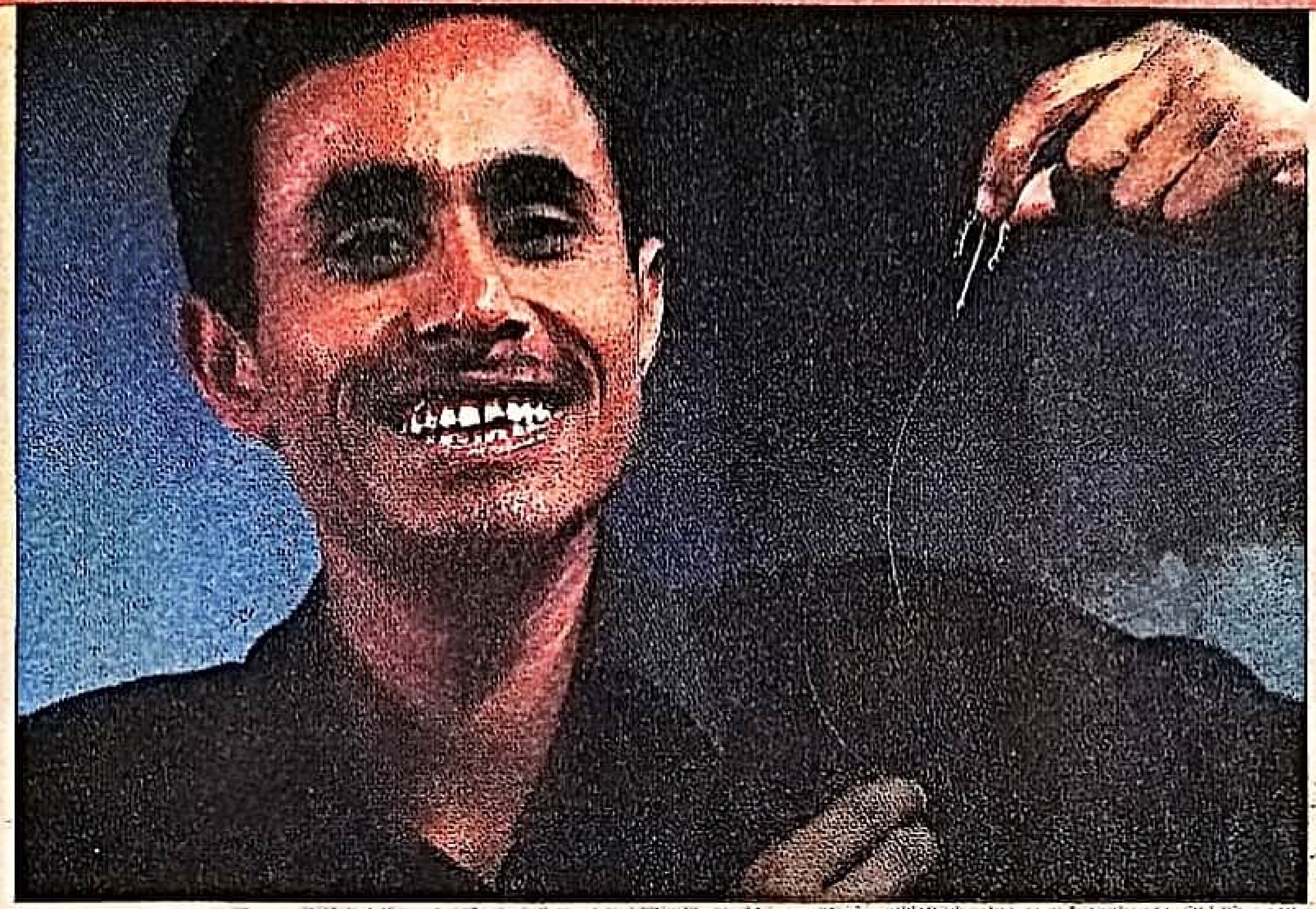
> অনেকে অভিযোগ করেন, বাচ্চা মুখে মুখে তর্ক করছে। কিন্তু অভিভাবকদেরও এ ক্ষেত্রে বুঝতে হবে, বাচ্চা তার মতো করে চারপাশের পৃথিবী দেখতে দেখতেই বড় হচ্ছে। তাঁর হাজারো না বোঝা মা-বাবাকেই শান্ত ভাবে বুঝিয়ে বলতে হবে।

> অনেকেই বলেন, 'ছেলের ভীষণ জেদ। চারটের সময় খেলতে যাবে তো, যাবেই। যেতে না দিলে এমন অসভ্যতামি শুরু করে, শেষে মেরে আটকাতে হয়।' কিন্তু কেন ও ওই সময়েই যাওয়ার জন্য জেদ করে জানতে চাইলে ও কিন্তু বলবে, 'আসলে ওই সময়ে আমার বন্ধুরাও খেলতে আসে। এর পর ওদের টিউটর আসেন। বন্ধুরা চলে গেলে, পরে গিয়ে আমি কার সঙ্গে খেলব?' ফলে বাচ্চার জেদ ধরার পিছনে তার যুক্তিগুলো যদি খুঁজে দেখা যায়, তা হলে কিন্তু ওর বহু বাহ্যিক আচরণের সংশোধন এমনই হয়ে যাবে।

> 'বাচ্চা কিছুতেই পড়তে চায় না, স্কুলের হোমওয়ার্ক ঠিকমত করতে চায় না', এমন অভিযোগ প্রায়ই শোনা যায়। বাচ্চাকে মারধোর করা এর সমাধান নয়। তাতে তার জেদ আরও বেড়ে যেতে পারে। এ ক্ষেত্রে তাকে ভাল করে বোঝাতে হবে, সুবিধে অসুবিধে বুঝিয়ে আলোচনা করতে হবে, যাতে বাচ্চা নিজেই সিদ্ধান্ত নিতে পারে। মেরে যা হয়নি, ভাল ভাবে বলে, বুঝিয়ে তার চেয়ে অনেক বেশি কাজ হয়।

"আরে, আপনার ত্বকে শুধু আই.ইউ.ডি-র সুতো রেখে চোখ বন্ধ করে রাখুন। কোনোরকম বাধা অনুভব করছেন কি?"

অনুজ মিশ্র, আই.ইউ.ডি. ব্যবহারকারীর স্বামী



"আমার বন্ধুরা আই.ইউ.ডি. ব্যবহারের পক্ষে ছিলেন না। তারা বলেন ওতে সুতো আছে, সঙ্গমের সময় বুঝতে পারবে, সম্ভোগের আনন্দই মাটি। তবে আমাদের ডাক্তার বলেন, সব বাজে কথা। তিনি ঠিক বলেছেন। সুতোগুলি খু মসৃণ। সঙ্গমের সময় বোঝা যাবে একথা কি করে ভাবলেন? সত্যি, কিচ্ছু বোঝা যায় না। আমি জানি।"

আই.ইউ.ডি মানে ইন্ট্রা ইউটেরাইন ডিভাইস একটা ছোট্ট প্লাস্টিকের জিনিস, যা গর্ভরোধের জন্য মহিলাদের গর্ভাশয়ে ফিট করে দেওয়া হয়। এ কথা প্রমাণিত যে আই.ইউ.ডি. সম্পূর্ণ সুরক্ষিত এবং এর কোনো সাইড-এফেক্ট নেই। তাছাড়া এটা এত ছোট, নমনীয় ও মোলায়েম যে ভেতরে ঢোকানো হয়েছে বোঝাই যায় না। আরো তথ্যের জন্য আপনার নিকটতম ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

"ইউ-কেয়ার আই.ইউ.ডি. নিঃশব্দে কাজ করে!"

– প্রজেক্ট কেয়ারের পক্ষ থেকে।

> 'না' শব্দটা শুনতে শুনতে তাদের মনে অজান্তে এক 'পাওয়ার গেম' তৈরি হয়। তারা তখন একটা ফোর্স অ্যাপ্লাই করে, নানা বায়না ধরে। মুখে মুখে তর্ক করা শুরু করে। জেদি হয়ে যায়। বাচ্চারা ভাবে, তাদের কেউ বুঝতে পারছে না। কেউ তাদের ভালবাসছে না।

>'বাচ্চা সারাক্ষণ টিভি দেখছে, বারণ করতে গেলেই মুখে মুখে তর্ক জুড়ছে, খাওয়া বন্ধ করে দিচ্ছে', এ-ও বাচ্চার বিরুদ্ধে এক অভিযোগ। এ ক্ষেত্রে কোনও তর্ক না করে, জোর করে ওর টিভি দেখা বন্ধ না করে, ওকে একটু অন্যভাবে ব্যাপারটা বুঝিয়ে বলা উচিত। টিভি দেখার সময় নির্দিষ্ট করে দেওয়া যেতে পারে। ভাল অনুষ্ঠান সকলে মিলে দেখুন আর নিজেদের টিভি দেখার অভ্যেস কমাতে হবে। মুখে বলার চেয়ে নিজেদের কাজ দিয়ে বাচ্চাকে সঠিক আচরণ শেখানো অনেক সহজ। ফলে রাগারাগি নয়, বুদ্ধি করে বুঝিয়ে বললে বাচ্চার বায়না, মুখে মুখে তর্ক করার ব্যাপার অনেকটাই কমে যাবে।

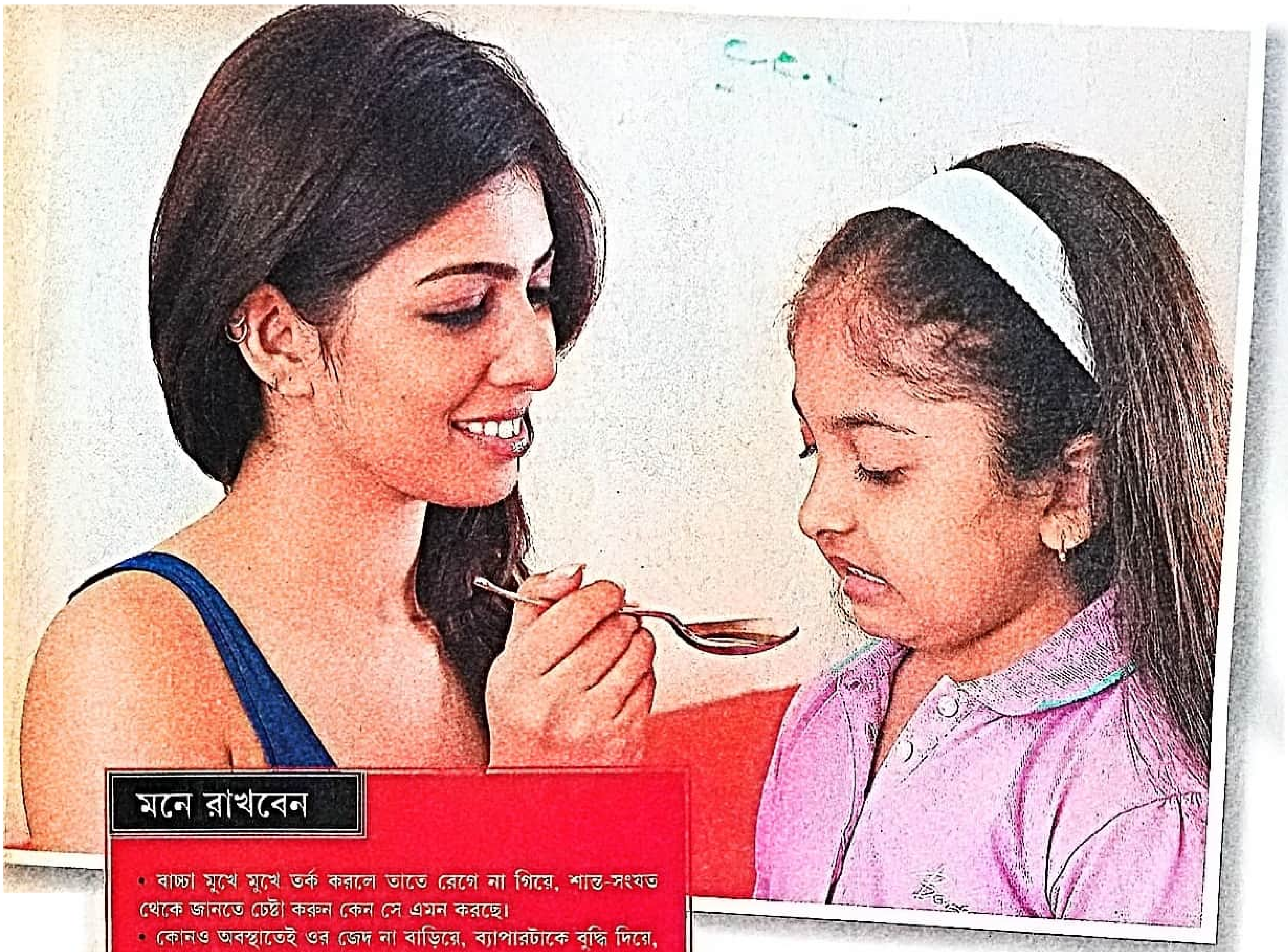
>'বাচ্চা টিভি দেখে এমন বাজে কিছু কথা বলতে শিখেছে, যে অন্যের সামনে অপ্রস্তুত হয়ে যাই। মারলে জেদ ধরে সেই কথাটা আবার বলে।' এমন অভিযোগও মাঝে মধ্যে কানে আসে। কিন্তু একটা কথা বুঝতে হবে, টিভি দেখে খারাপ কথাটা সে যে বলতে শিখেছে, সে কিন্তু তার কোনও মানে না বুঝেই বলছে। কাজেই ওটা যে খারাপ কথা, বলা অন্যায় সেটা বোঝার মতো বয়সই হয়তো ওর হয়নি। তাই এটা 'খারাপ কথা' এই বলে ওকে আরও সচেতন না করে, ও যখন এই জাতীয় কোনও শব্দ ব্যবহার করবে, সবথেকে ভাল ওকে ইগনোর করা। তা হলেই কিন্তু ও ধীরে ধীরে খারাপ কথা বলাটা থামাবে। ফলে বকে বা মেরে কোনও লাভ হয় না, বরং জেদ আরও বেড়ে যায়।

>'বাচ্চা রেগে গিয়ে মুখে মুখে তর্ক, ভয়ানক অভব্য আচরণই করছে না, এমনকী 'তুই-তোকারি'ও করছে।' এমন অভিযোগও অনেক সময় শোনা যায়। কিন্তু কারণ অনুসন্ধান করতে গিয়ে দেখা যায়, এই 'তুই-তোকারি'র ব্যাপারটা কিন্তু তারা বাবা-মায়ের থেকেই রপ্ত করে।

এ ছাড়া আরও একটা ব্যাপার, অনেক সময় দেখা যায়, বাচ্চা আদর করে, ভালবেসে যখন মা-বাবাকে 'তুই' সম্বোধন করছে, তখন কিন্তু সেই 'তুই' শুনে তাঁরা হাসছেন। মজা পাচ্ছেন। বাচ্চাকে বুঝিয়ে বলছেনও না, 'তুই' বলতে নেই। কিন্তু রেগে গিয়ে সেই বাচ্চাই 'তুই' বললে, মা-বাবা রেগে যাচ্ছেন, বাচ্চাকে মারধোর করছেন। বড়দের ব্যবহারিক এই অসামঞ্জস্যও বাচ্চার মনে অনেক ভুলভ্রান্তি সৃষ্টি করে, বাচ্চার মনে নানা ধরনের কনফিউশন তৈরি করে। যার থেকে তারা অবাধ্য হয়ে পড়ে। অথচ ব্যাপারটা ঠিকমত বুঝিয়ে বললে কিন্তু অঙ্কুরেই সমস্যা মিটে যায়।

>'ওর বাবা আদর দিয়ে ওকে প্রশ্রয় দেয়, আর আমি কিছু বলতে গেলেই আমার কথা শোনে না। মুখে মুখে তর্ক করে। অথচ অফিসের কাজ করে যতটা পারি, ওর জন্যই তো করি।' চাকুরিরতা মায়েদের মুখে এমন বহু

DS GROUP
“এতে
তামাক
বিন্দুমাত্র নেই
আর সেইজন্যেই তো আমিও খাই”
CHEWING OF PAN MASALA MAY BE INJURIOUS TO HEALTH.
বিশেষ প্রক্রিয়াজাত
সুপুরি
সুস্বাদু
এলাচ
উৎকৃষ্ট
খয়ের
Premium
Rajnigandha
অতুলনীয় স্বাদ। অসাধারণ সুগন্ধ।



মনে রাখবেন

- বাচ্চা মুখে মুখে তর্ক করলে তাতে রেগে না গিয়ে, শান্ত-সংযত থেকে জানতে চেষ্টা করুন কেন সে এমন করছে।
- কোনও অবস্থাতেই ওর জেদ না বাড়িয়ে, ব্যাপারটাকে বুদ্ধি দিয়ে, ওর মতো করে ট্যাকল করুন।
- ওর আবেগ, অনুভূতি, যুক্তি শুনতে, জানতে, বুঝতে চেষ্টা করুন।
- কোনও অবস্থাতেই বাচ্চার গায়ে হাত তুলবেন না। জানবেন সেটা ওর সংশোধনের কোনও পদ্ধতিই নয়।

অভিযোগ শোনা যায়। এ ক্ষেত্রে বোঝা উচিত, বাচ্চা মন থেকে কিন্তু দুজনের ভালবাসাই পেতে চায়। ফলে বাবা-মা যে-ই হোন, তিনি যে কাজের ফাঁকেও সন্তানের কথা ভাবছেন, সেই কথাটা তাকে বোঝাতে চেষ্টা করুন। অফিসে কাজের ফাঁকে ফোন করে বাচ্চার খোঁজ নিন। খোঁজ নিতে গিয়ে শুধুই হাজারটা কাজের নির্দেশ দেবেন না। পাশাপাশি ওর কথাও শুনুন, ওর স্কুলের গল্প, টিচার কী বলেছেন, এইসব সাধারণ গল্পও মন দিয়ে শুনুন। ওকে বুঝতে দিন যে আপনি ওর জগত নিয়ে ইন্টারেস্টেড। বাচ্চারা গুরুত্ব পেতে চায়। ওকে ঠিকমত সময় দিতে পারছেন না ভেবে অযথা আক্ষেপ করার কিন্তু কোনও যুক্তি নেই। আপনার অনেকক্ষণ বাইরে থাকা বা চাকরি করা নিয়ে বাচ্চা কখনও অভিযোগ করতেই পারে, তার উত্তরে আপনি কখনওই ওর সামনে অপরাধবোধে ভুগবেন না। আপনি ওকে বোঝাবেন, ওর স্কুল যাওয়াটা যেমন জরুরি, আপনার অফিস যাওয়াটাও তেমনই জরুরি। সকলেরই নিজের নিজের কাজ মন দিয়ে করা উচিত। তারপর ওর সঙ্গে কোয়ালিটি টাইম কাটান। আর নিজেদের মধ্যে সুন্দর সম্পর্ক গড়ে তুলুন। দেখবেন, বাচ্চার অনেক সমস্যা মনে তৈরিই হবে না।

>সারা দিনের কাজের লোকের থেকেও অনেক সময় কর্মরত দম্পতি অভিযোগ পেয়ে থাকেন, বাচ্চা তার কথা শুনছে না। কিছু বলতে গেলেই মুখে মুখে তর্ক করছে, অসভ্য আচরণ করছে। এ ক্ষেত্রে তার কথা শুনেই কিন্তু বাচ্চাকে অযথা বকাঝকা করা উচিত নয়। অনেকক্ষণ আপনাদের না পাওয়া কিংবা নিছক দুষ্টুমি যে কারণই হোক না কেন, আগে পরিস্থিতি বিচার করে ভাল ভাবে ব্যাপারটা বিশ্লেষণ করুন। তারপর সমাধানের চেষ্টা করতে হবে। আরেকটা কথা জরুরি। আপনারাও কাজের লোকের সঙ্গে ভাল ব্যবহার করবেন। এর ব্যতিক্রম হলে বাচ্চা কিন্তু আপনাদের ব্যবহার থেকেই কাজের লোকের সঙ্গে খারাপ ব্যবহার করতে বা অভব্যতা করতে শিখবে।

>'নতুন স্কুলে গিয়ে অন্যের টিফিন বক্স, ওয়াটার বোতল দেখে বাড়ি এসে সেটা কিনে দেওয়ার জন্য বাচ্চা ভীষণ বায়না করে, "কিনে দেব না" বললেই মুখে মুখে তর্ক করে, বায়না জোড়ে।' এমন অভিযোগও শুনতে পাওয়া যায়। সে ক্ষেত্রে বাচ্চার বায়না শোনামাত্র, ওকে 'না' কথাটা বলবেন না। কারণ জানবেন, সবসময় ওরা ওদের ইচ্ছের স্বীকৃতিটুকুই কিন্তু পেতে চায়। জিনিসটা পাওয়া ব্যাপার নয়। ফলে ওর সেই ইচ্ছেকে স্বীকৃতি দিন। ওকে বুঝিয়ে বলুন, 'ঠিক আছে, তোমায় পরে কিনে দেব।' দেখবেন, দু'দিন বাদে ও হয়তো ভুলেই গেছে ওর আবদার! কিন্তু তা না করে, ওর আবদারে সঙ্গে সঙ্গে 'না' বললে, ওর জেদ কিন্তু বেড়ে যাবে।

বাচ্চাকে যেমন ভাবে গড়বেন, সে ঠিক সেই আকারই ধারণ করবে। আর তাকে সেই মতো গড়ে তোলার দায়িত্ব, কর্তব্য অভিভাবকেরই। তাই তাকে বুঝুন, তার মতো করে। মিশুন, তার মতো করে। আচরণ করুন, তার আবেগ-অনুভূতি বুঝে। আলোচনার পথ খোলা রাখুন। সে যখন বুঝবে, আপনি তাকে বুঝছেন, ভালবাসছেন ঠিক ওর মতো করেই, তা হলেই দেখবেন বাচ্চার হাজারো সমস্যা আর কোনও সমস্যাই থাকছে না!

পরামর্শ: জলি লাহা, সাইকো থেরাপিস্ট
মডেল: সনিকা, অনুষ্কা, লক্ষ্য ও কুশল
মেক আপ: সুদীপ, ফোন: ৯৮৩০১২৪৬৮৩
লোকেশন: দ্য বিগ বস, পোশাক: প্যান্টালুনস, কাঁকুড়গাছি
ছবি: বিবেক দাস

সাবান এক
জীবাণু ভরা হাত অনেক।
Dettol
BE 100% SURE
Dettol
BE 100% SURE
Original
LIQUID HAND WASH
Dettol হ্যাণ্ডওয়াশ
প্রতিটি ফোঁটা স্বচ্ছ আর স্পর্শহীন।
সারাদিন হাত স্পর্শ করে অনেক ধরণের জায়গা - দরজার হাতল, বাসের হ্যাণ্ডেল, লিফ্‌টের বাটন ইত্যাদি যেগুলি জীবাণুতে ভরা থাকে। আপনি কি জানেন, যখন এই জীবাণুতে ভরা হাত দিয়ে আপনি একই সাবান স্পর্শ করেন, তখন জীবাণু আপনার পরিবারের একজনে থেকে অন্যজনে ছড়িয়ে পড়তে পারে?
এখন পেশ করা হচ্ছে, ডেটল লিক্যুইড হ্যাণ্ডওয়াশ যার প্রতিটি ফোঁটা দেয় ডায়রিয়ার মত রোগ ছড়িয়ে দেওয়া জীবাণুদের থেকে দশগুণ বেশি সুরক্ষা।
শুধুমাত্র এই হ্যাণ্ডওয়াশই ইণ্ডিয়ান মেডিকেল অ্যাসোসিয়েশন দ্বারা প্রমাণিত।
ডেটল অরিজিনাল, স্কিনকেয়ার, সেনসিটিভ এবং ফ্রেশ। বেছে নিন নিজের পছন্দের ডেটলকে।
Dettol - Be 100% Sure
*As per standard testing protocol against bar and liquid soap without actives

সানন্দা স্বাস্থ্য

বাইরের জল ও খাবার থেকেই সাধারণত টাইফয়েড হয়। ঠিক সময়ে চিকিৎসা না হলে সমস্যা গভীর হতে পারে। আলোচনায় ডাঃ সৌগত আচার্য।

টাইফয়েড

সাধারণত 'সালমোনেলা টাইফি' এবং 'সালমোনেলা প্যারাটাইফি' নামক ব্যাকটেরিয়ার আক্রমণে যে অসুখ বা জ্বর আমাদের শরীরে দেখা দেয়, তাকেই আমরা টাইফয়েড বলে থাকি। এর মধ্যে 'সালমোনেলা টাইফি'র আক্রমণে যে জ্বর হয়, তাকে বলা হয় 'টাইফয়েড ফিবার।' আর 'সালমোনেলা প্যারাটাইফি'র আক্রমণে যে জ্বর হয়, তাকে বলা হয়ে থাকে 'প্যারা টাইফয়েড।'

কী কারণে হয়

টাইফয়েড সম্পূর্ণ জলবাহিত অসুখ। সাধারণত যে খাবার বা পানীয়ের মধ্যে সালমোনেলা ব্যাকটেরিয়া প্রবেশ করে গিয়েছে, সেই খাবার বা পানীয় কোনও কারণে শরীরে প্রবেশ করলেই, তার থেকে এই রোগে আক্রান্ত হয়ে পড়েন রোগী।

উপসর্গ

>জ্বর কখনও বেশি মাত্রায়, কখনও কম মাত্রায় >কিন্তু শরীরে জ্বর সারাক্ষণই থেকে যায় >জ্বর রাতে কখনও বাড়ে, আবার সকালে কমে যায় >রোগী ক্রমশ দুর্বল, ক্লান্ত হয়ে পড়েন >থেকে থেকে মাথা যন্ত্রণা হয় >বাচ্চাদের ক্ষেত্রে পেটে ব্যথা হয় >কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দেয় >প্রথম সপ্তাহ ধরে এমন নানা উপসর্গ দেখা দেওয়ার পর, দ্বিতীয় সপ্তাহে এর থেকে ডায়ারিয়া হতে দেখা যায় >শরীরে বা স্কিনে নানা রকম র‍্যাশ বের হতে দেখা যায় >জিভ শুকিয়ে যায়, মনে হয় কোনও কিছুর আস্তরণ পড়ে রয়েছে >প্লিহা বেড়ে যায় >সারাক্ষণই শরীরে জ্বর থাকে >কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে পেটে অসহ ব্যথা শুরু হয় >মাথায় অসহ যন্ত্রণা হয়।

রিস্ক ফ্যাক্টর

>প্রায় মাস খানেকের কোর্সে দেখা দেয় এই অসুখ।
>দ্বিতীয় সপ্তাহের মধ্যে রোগ নির্ণয়, তার সঠিক চিকিৎসা করতে না পারলে, তৃতীয় সপ্তাহে এর জীবাণু পেটে গিয়ে ঘা করে, ইনটেস্টাইন ফুটো করে দিতে পারে। যার চিকিৎসায় রোগীকে অপারেশন টেবল পর্যন্ত যেতে হতে পারে।
>আরও অ্যাডভান্স স্টেজ 'টাইফায়েড স্টেট।' চতুর্থ সপ্তাহে এই জীবাণু ব্রেনে পৌঁছে এতটাই ইফেক্ট করে যে, তার ফলে রোগী অস্বাভাবিক রকমের আচরণ করতে শুরু করেন। তাঁর ব্যবহারিক নানা সমস্যা দেখা দেয়।

চিকিৎসা

>এই রোগের জীবাণুকে ধ্বংস করতে নানা ভাল ওষুধ

বাজারে পাওয়া যায়। আগেকার দিনের ওষুধের নানা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকলেও, এখন নানা ধরনের অ্যান্টিবায়োটিক পাওয়া যায়, যা টাইফয়েডে খুব ভাল কাজ করে।

>প্রথম সপ্তাহে ব্লাড কালচার, দ্বিতীয় সপ্তাহে 'উইডাল টেস্ট' করান।

>ইনফেকশন নিয়ন্ত্রণ রাখতে ডাক্তারি পরামর্শে অ্যান্টিবায়োটিক খান।

বাচ্চা এবং টাইফয়েড

▶বাড়ির কারও টাইফয়েড হলে তাঁর হাত থেকে বাচ্চাকে যতখানি সম্ভব দূরত্বে, সাবধানে রাখার চেষ্টা করুন।

▶তাকে খাওয়ানোর আগে হাত খুব ভালভাবে পরিষ্কার করুন।

▶তার থালা-বাটি গরম জলে ফুটিয়ে রাখার ব্যবস্থা করুন।

▶বাচ্চাকে দেখার কাজের লোক যদি টাইফয়েড ক্যারিয়ার হন, তা হলে তাঁর যাবতীয় সাবধনতার দিকে নজর রাখুন।

কী করবেন

>কম করে এক সপ্তাহ বিশ্রাম নিন। এর পর শারীরিক অবস্থা বুঝে, তবেই কাজকর্ম শুরু করুন >খুব বেশি পরিমাণে জল খান >ফলের রস, বিশেষ করে অরেঞ্জ জুস খাওয়া ভাল >জ্বর কমিয়ে রাখতে জ্বরের ওষুধ খেয়ে যান >জ্বর কমাতে ঠাণ্ডা জলে মাথা ধুয়ে নিন। গা স্পাঞ্জ করুন >জ্বর খুব বেড়ে গেলে, মনে করলে আইস ব্যাগ ব্যবহার করতে পারেন >সহজপ্রাচ্য খাবার খান >লিকুইড ডায়েট খান।

প্রতিরোধের উপায়

>জল ফুটিয়ে খান, খাওয়ার ক্ষেত্রে ফিল্টার জল ব্যবহার করুন >খাওয়ার আগে হাত ভাল করে সাবান দিয়ে পরিষ্কার করে, খেতে বসুন >ভাল করে হাত পরিষ্কার করে, তবেই বাচ্চাকে খেতে দিন বা খাওয়ান >খাওয়ার থালা-বাটি ভাল করে পরিষ্কার করে, তবেই তা ব্যবহার করুন >খাবার খোলা পাত্রে রাখবেন না। সবসময় ঢাকা দেওয়া পাত্রে রাখুন >কোনও খাবার ফ্রিজে বেশিক্ষণ রেখে খাবেন না। জানবেন, ফ্রিজের জমিয়ে রাখা খাবারে ব্যাকটেরিয়ার জীবাণু খুব তাড়াতাড়ি বেড়ে উঠতে পারে >সেদ্ধ হওয়া গরম খাবার খেতে চেষ্টা করুন >হাইজিন সুন্দর রাখার চেষ্টা করুন।

জেনে রাখুন

>ইনফেকশনের কারণ জানতে প্রথম সপ্তাহের পর ব্লাড কালচার, দ্বিতীয় সপ্তাহেও জ্বর না কমলে, 'উইডাল টেস্ট' করাতে হয়।

>স্টুল ছাড়া ইউরিনেও গ্রো করতে পারে এই ব্যাকটেরিয়া।

>এটা সংক্রামক রোগ।

>যাঁরা টাইফয়েড ক্যারিয়ার, তাঁদের ক্ষেত্রে জ্বর ছাড়া অন্য উপসর্গ তেমন দেখা যায় না। একবার টাইফয়েডে আক্রান্ত হওয়ায় সেই জীবাণু হয়তো রোগীর গলব্লাডারে রয়ে গিয়েছে, সে ক্ষেত্রে পরবর্তীকালে তিনি ফের টাইফয়েডে আক্রান্ত হলে, তাঁর তেমন কোনও অন্য উপসর্গ দেখা যায় না।

>টাইফয়েড একবার হলে আর হবে না, এমন কোনও মানে নেই।

>অনেকেই এর ক্যারিয়ার হন। ফলে এটা রেকারিং হতে পারে, আবার না-ও হতে পারে।

>গৃহপালিত জন্তুর সঙ্গে এই জ্বরের কোনও সম্পর্ক নেই।

>কেউ যদি এর ক্যারিয়ার হন, আর তিনি যদি ঠিকমত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন না থাকেন, তাঁর থেকে অন্যরা এই রোগে সংক্রামিত হতে পারেন।

>ঠিক সময়ে, ঠিকমত এই রোগের চিকিৎসা যদি করা যায়, তা হলে এই রোগে আক্রান্ত হলেও সম্পূর্ণভাবে সুস্থ হয়ে ওঠা যায়।

>অসুখের শুরু থেকেই রোগ সম্পর্কে সতর্ক থাকুন।

মনে মনে

প্রশ্ন ডিপ্রেশনের কারণে এক মনোরোগ চিকিৎসককে একবার দেখিয়ে, তাঁর কথামতই আমি দিনে দুটো করে ওষুধ খাচ্ছি, প্রায় ছ'মাস ধরে। কিন্তু আমার ভয় হচ্ছে, আমি বুঝি এই ওষুধে আসক্ত হয়ে পড়ব। বন্ধুরা বলছে, সাইকায়াট্রিক মেডিসিন একবার খাওয়া শুরু করলে কিছুতেই ছাড়া যায় না। সেই ওষুধে রোগী আসক্ত হয়ে পড়েন। সত্যিই কি তাই?

সঞ্জয় হালদার, বালি, হাওড়া

উত্তর: প্রেসক্রাইব করা সাইকায়াট্রিক মেডিসিন সম্পর্কে এমন ধারণা শুধু আপনার বন্ধুদেরই নয়, বহু মানুষের মনেই রয়েছে। মনোরোগীর অসুখ, যেমন স্কিৎজোফেনিয়া, মুড ডিজঅর্ডার...এই ধরনের অসুখের ওষুধে মোটেও কোনও রকম আসক্ত হয়ে পড়ার ঝুঁকি নেই। এই সমস্ত ওষুধ ব্যবহারের ফলে হয়তো শরীরে কোনও উপসর্গ দেখা দিতে পারে, স্বাস্থ্যোন্নতি হতে পারে, কিন্তু সেই ওষুধ ব্যবহারের জন্য রোগীর মনে ব্যাকুলতা, আসক্তি তৈরি হয় না। আমরা যখন বলি, কেউ ড্রাগ অ্যাডিক্ট হয়ে পড়েছেন, তার মানে বুঝতে হবে তিনি সেই ওষুধ বেশি পরিমাণে শরীরে নিচ্ছেন। আর সেটা করেই একটা নেগেটিভ পরিস্থিতি তৈরি করছেন। সাধারণ ক্ষেত্রে ড্রাগ অ্যাডিকশন বলতে আমরা বুঝি, হেরোইন বা মরফিনে আসক্তি। নিকোটিন, অ্যালকোহলও কমন ড্রাগ অ্যাডিকশন। তবে কেউ যে ড্রাগেই আসক্ত হয়ে উঠুন না কেন, তিনি ক্রমশ তার

> বন্ধুরা বলছে, সাইকায়াট্রিক মেডিসিন একবার খাওয়া শুরু করলে আর কিছুতেই ছাড়া যায় না।

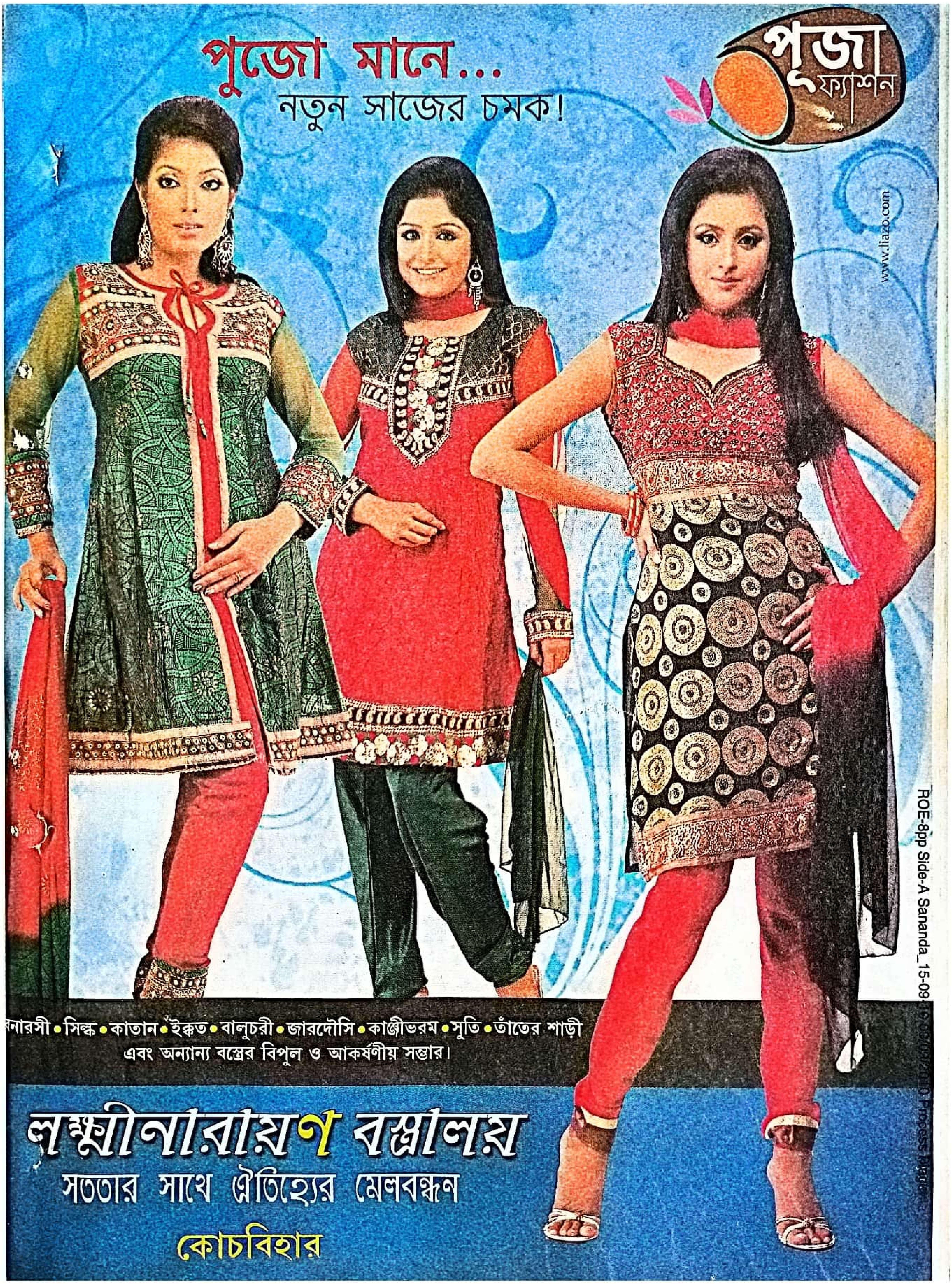
উইথড্রয়াল সিমটমে ভুগবেন, যদি না নির্দিষ্ট সময়ে সেই ড্রাগ নিতে পারেন। সাইকায়াট্রিস্ট বা ফিজিশিয়ানরা অনেক সময়ই এমন কিছু ওষুধ দিয়ে থাকেন, যা হয়তো রোগীর দুশ্চিন্তা কমাতে বা ঘুম হতে সাহায্য করে। কিন্তু এই ওষুধ দীর্ঘদিন ধরে ব্যবহার করে গেলে, তার থেকে আসক্ত হয়ে পরার একটা ঝুঁকি থেকেই যায়। তবে এই আসক্তি তাঁদেরই হয়, যাঁরা অ্যাডিকশন প্রোন। নচেৎ নয়। ফলে অহেতুক দুশ্চিন্তা না করে, আগে জানুন সাইকায়াট্রিস্ট আপনাকে কী ধরনের ওষুধ কত দিনের জন্য প্রেসক্রাইব করেছেন। সেই সময় পেরিয়ে গেলে, ওষুধ আর খাবেন কি না, তা নিয়ে তাঁর সঙ্গে আলোচনা করুন। মনে রাখবেন, সাইকায়াট্রিস্টরা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই যে সমস্ত ওষুধ প্রেসক্রাইব করে থাকেন, সেগুলো কিন্তু বেশির ভাগই নন-অ্যাডিকটিভ।

প্রশ্ন আমার বয়েস ২৯। কাজ করি রাষ্ট্রয়ত্ত ব্যাঙ্কে। সেখানে এক সহকর্মী আমার প্রতি খুবই উৎসাহ দেখাচ্ছেন। বুঝতে পারছি, উনি আমার সঙ্গে রোম্যান্টিক সম্পর্ক গড়তে চাইছেন। এমনিতে ওই মহিলাকে পছন্দই করি। কিন্তু কোনও রকম রোম্যান্টিক সম্পর্ক করব, ঠিক মেনে উঠতে পারছি না। আমি বারো-তেরো বছর আগে, আমার টিচারের দ্বারা অ্যাবিউসড হয়েছিলাম। সে কথা কোনও দিনই কাউকে বলিনি। তা ছাড়া প্রথমবার বুঝেও উঠতে পারিনি, আমার উপর ঠিক কী ঘটে চলেছে। তার পর থেকে সেই টিচার যত দিন না চাকরি পেয়ে টিউশনি ছেড়েছেন, ততদিন সুযোগ পেলেই আমার সঙ্গে এমন আচরণ করেছেন। যদিও আমার কাছে ব্যাপারটা খুবই নোংরা বলে মনে হয়েছিল। সে দিন থেকে সেক্স ব্যাপারটা আজও নোংরা বলেই মনে হয়। যে কারণে কলিগকে ভাল লাগলেও, আমার প্রতি ওঁর দুর্বলতা রয়েছে জেনেও, কী করব বুঝে উঠতে পারছি না। বুঝতেই পারছি না আমার আবেগ নিয়ে কীভাবে ওঁর দিকে এগোব?

সায়ন্তন চক্রবর্তী, বেহালা, কলকাতা

উত্তর: যদিও এটা খুব দুঃখের, তবু পৃথিবীর প্রতিটি প্রান্তের শিশুদের ক্ষেত্রেই অ্যাবিউস হওয়ার ঘটনা খুব কমন। বহু ক্ষেত্রেই এটা হতে দেখা যায়। ২০০৭ সালে প্রকাশিত ভারত সরকারের সার্ভেতে প্রকাশ হয়েছে, সমাজের কুড়ি শতাংশ শিশুই সেক্সুয়ালি অ্যাবিউসের শিকার। যা জেনেও আমরা সেই সমস্যাকে চাদরের তলায় লুকিয়ে রাখতে চেষ্টা করি। দুর্ভাগ্যবশত জীবনের লুকিয়ে রাখা এই অধ্যায়ই আপনার সেক্স এবং ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক গড়ে তোলার ক্ষেত্রে আজ বাধা হয়ে দাঁড়াচ্ছে। কারণ অ্যাবিউস হওয়ার কারণে আপনার মনে সেই অনুভূতিই বেড়ে উঠেছে যে, সমস্ত সেক্সুয়্যাল রিলেশনই বিকৃতকাম, নোংরা। কারণ বারো-তেরো বছর আগে টিচারের সঙ্গে যে সম্পর্ক হয়েছিল, তাতে তাঁর প্রতি আপনার এমন মনোভাব, আবেগই কাজ করেছিল। আপনি অচিরেই এমন চিন্তা থামিয়ে দিন যে, সমস্ত সেক্সুয়্যাল ফিলিংসই নোংরা। জানবেন, আপনি টিচারের থেকে একজন আলাদা মানুষ, যিনি অন্যের সঙ্গে সুস্থ-স্বাভাবিক, সুন্দর সেক্সুয়্যাল সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারেন। সেক্স সুন্দর এক অনুভূতি, এতে নোংরা আবেগ থাকা উচিত নয়। মন থেকে অ্যাবিউস হওয়ার স্মৃতি মুছে ফেলুন। জানবেন, এর থেকে ডিপ্রেশন, নিজের প্রতি ঘৃণা, এমনকী আত্মহত্যার প্রবণতাও মনে তৈরি হয়। কখনও যিনি অ্যাবিউসের শিকার, তিনি মনের যন্ত্রণায় মুখোশ পরাতে নেশাসক্ত হয়ে পরেন। অনেকে নিজেকে বড় একা মনে করেন। কারণ ভাবেন, অধিকাংশ মানুষই তাঁর অবস্থার কথা জানতে পারলে, তাঁর কথা বিশ্বাস করবেন না। তাঁকেই দোষী মনে করবেন। অনেকে মনে করেন, অতীতের এমন ঘটনার পর, তিনি বোধহয় আর অন্যের ভালবাসা, শ্রদ্ধা পাওয়ার যোগ্যই নন। যা আপনার মনেও হচ্ছে। আপনাকে অনুরোধ করব, অবিলম্বে কোনও ভাল সাইকায়াট্রিস্ট কিংবা কাউন্সেলরের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। তিনি আপনার সমস্যার সমাধানের পথ খুলে দেবেন।

উত্তর দিচ্ছেন
মনোচিকিৎসক
ডা. জে আর রাম
৯৮৩১২১৬৩৪০


পুজো মানে...
নতুন সাজের চমক!
পূজা ফ্যাশন
www.liazo.com
নারসী • সিল্ক • কাতান • ইক্কত • বালুচরী • জারদৌসি • কাঞ্জীভরম • সুতি • তাঁতের শাড়ী
এবং অন্যান্য বস্ত্রের বিপুল ও আকর্ষণীয় সম্ভার।
লক্ষ্মীনারায়ণ বস্ত্রালয়
সততার সাথে ঐতিহ্যের মেলবন্ধন
কোচবিহার

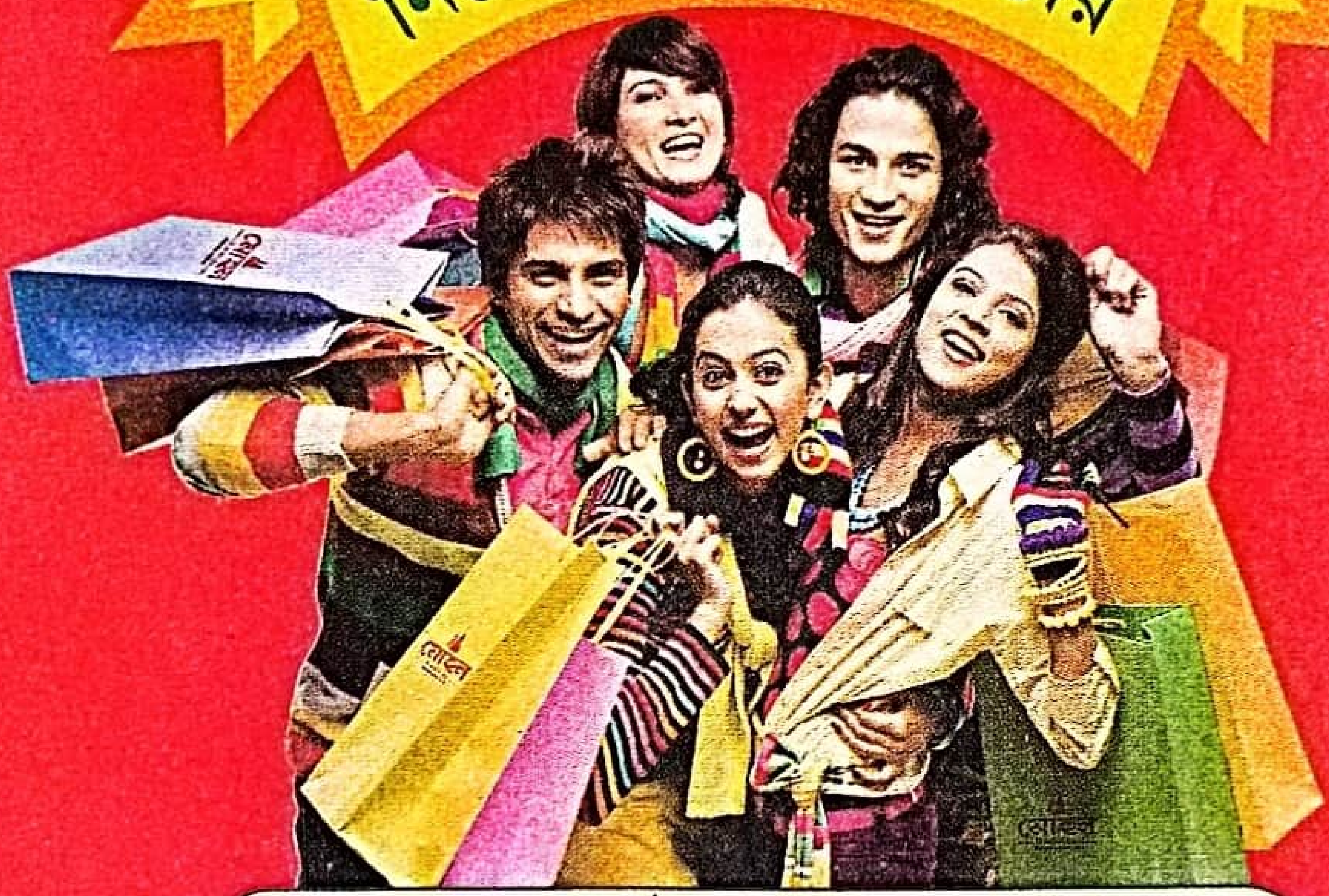
Side-B Sananda_15-09-10 03/09/2010 Process Black/Magenta

সবার রায়ে সবার সেরা
শ্রীগুরু বস্ত্রালয় প্রাঃ লিঃ
বারাসাত
প্রতি ৫০০ টাকার
কেনাকাটায় জিতে নিন !!
উপহার
প্রতিদিন
উৎসব
ধামাকা
(সীমিত সময়ের জন্য)
১২ নং রেলগেট, বারাসাত, Ph : 2542 4953 / 54
উপহার প্রতিদিন
একজোড়া
সোনার কানের দুল
উপহার প্রতিদিন
৮ টি ট্রলী ব্যাগ
উপহার প্রতিদিন
৫ টি হ্যান্ড ব্যাগ
আরোও...
অনেক
উপহার !!
*Conditions Apply.
CANVAS '10

জায়া জননী দূর্গা
ওরা সর্বজয়া
ওদের সাজাতে পারলেই
আনন্দ
বি,এন,সাঁতী®
আস্থার মাপকাঠি
৯৬, জি টি রোড, আসানসোল
ফোন - ০৩৪১-২৩০২৯১৫/২৩১৫৭৪৫
বেনারসী • বালুচরী • কাঞ্জীভরম • ঢাকাই • ইক্কত • জারদৌষী ডিজাইন শাড়ী • বাংলার তাঁত
ধুতি • পাঞ্জাবী • মেয়েদের চুড়িদার • ঘাঘরা • ছোটদের পোষাক • এছাড়া সবার সব ধরনের পোষাক

শুরু হলো উৎসবের পর্ব

নিয়ে এলো নতুন সম্ভার



উৎসবের কেনাকাটার উপর
বিশেষ অফার

১০০০	৬ পিস্	নভিন	ড্রপ বাটি সেট্
২০০০	৬ পিস্		গাস ও বাটি সেট্
৩০০০	৬ পিস্	লেসার	কফি কাপ ও ডিস সেট্
৬০০০	৯ পিস্	ট্রিট	লেমন্ সেট্ও ১ টি মোহন এয়ার ব্যাগ
৮০০০	১৪ পিস্	ইয়ারা	ডিনার সেট্ও ১ টি মোহন এয়ার ব্যাগ
১০০০০			৪০০ টাকার গিফট্ ভাউচার ও ১ টি মোহন এয়ার ব্যাগ
১৫০০০			৭০০ টাকার গিফট্ ভাউচার ও ১ টি মোহন এয়ার ব্যাগ
২০০০০			১০০০ টাকার গিফট্ ভাউচার ও ১ টি মোহন এয়ার ব্যাগ
২৫০০০			১৩০০ টাকার গিফট্ ভাউচার ও ১ টি মোহন এয়ার ব্যাগ

পান আকর্ষনীয় উপহার

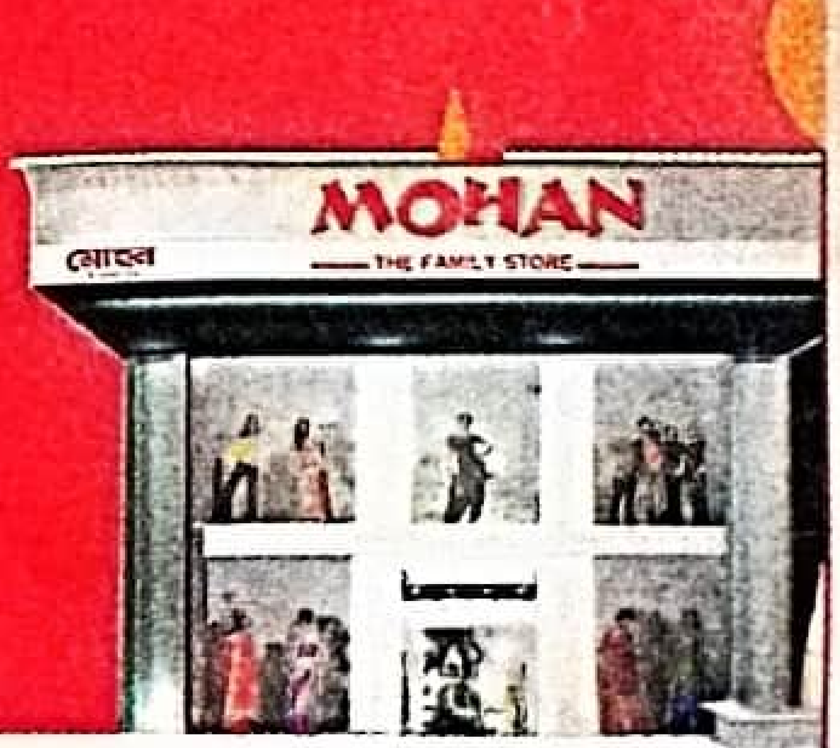
• মহিলাদের পোশাক • পুরুষদের পোশাক • বাচ্চাদের জামাকাপড় • গৃহসজ্জার আসবাবপত্র
• কস্‌মেটিক্স • ইমিটেশন গয়না • ঘড়ি • স্কুল ব্যাগ • এছাড়া অত্যাধুনিক জিনিসপত্র পাওয়া যায়।

This scheme is not valid on purchase of Cosmetic Jewellery & Watches • Conditions apply

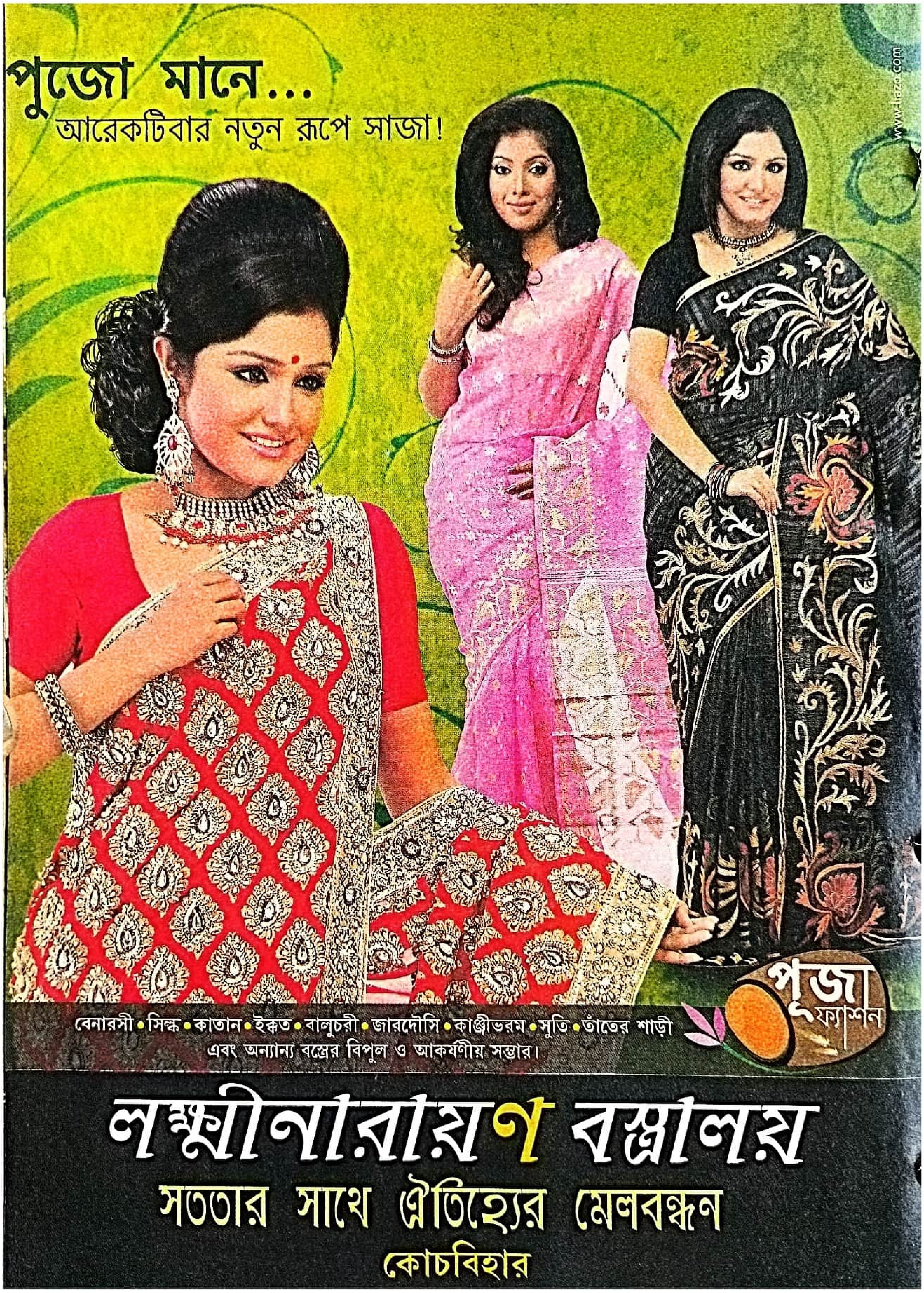
মোহন

দি ফ্যামিলি স্টোর

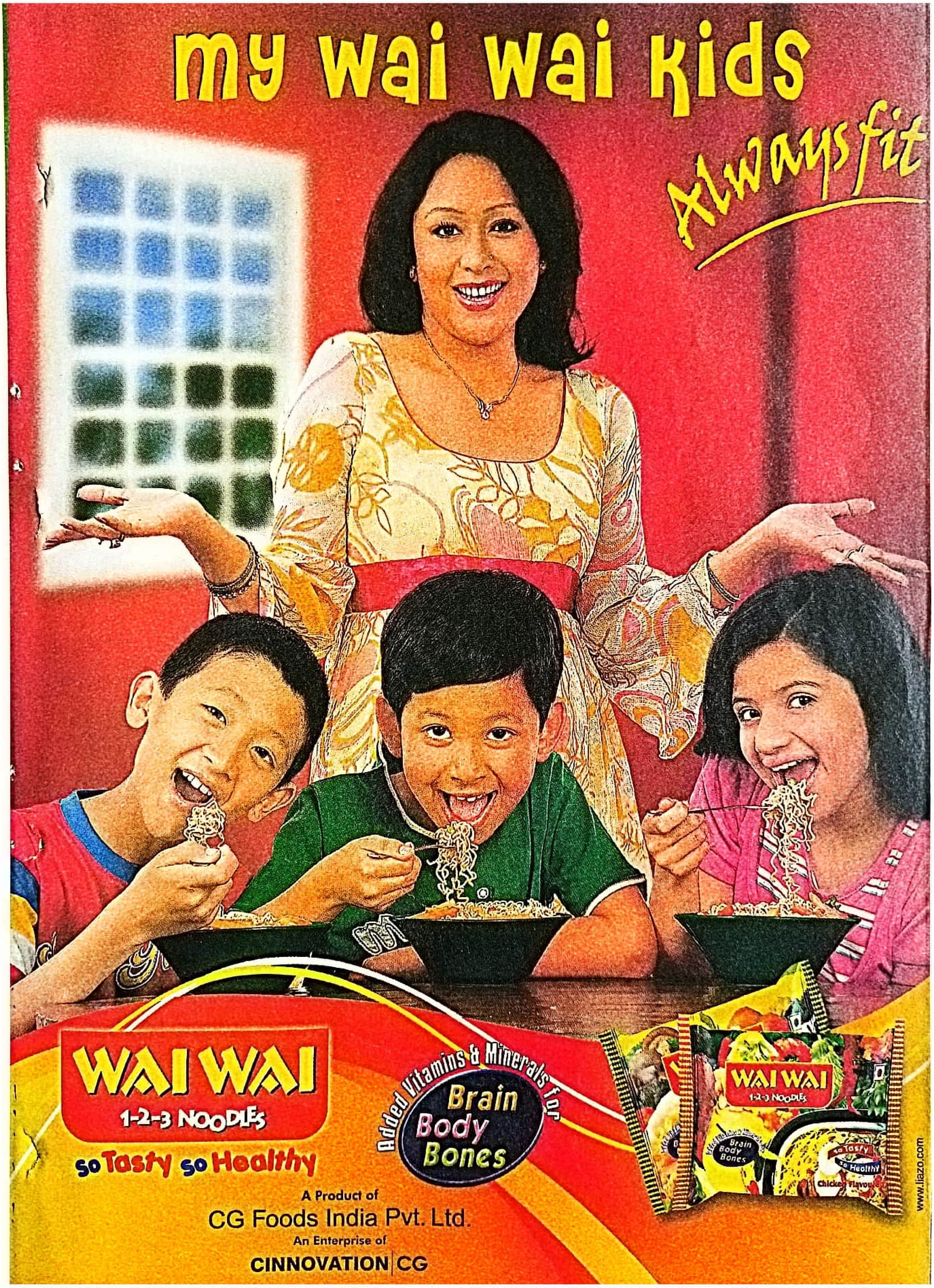
(A unit of Mohan Store Pvt. Ltd.)



৫০, জি. টি. রোড, আসানসোল, ফোন - (০৩৪১)২২১৬১৫৮-৬০



পুজো মানে...
আরেকটিবার নতুন রূপে সাজা!
www.tiazo.com
পূজা ফ্যাশন
বেনারসী • সিল্ক • কাতান • ইক্কত • বালুচরী • জারদৌসি • কাঞ্জীভরম • সুতি • তাঁতের শাড়ী
এবং অন্যান্য বস্ত্রের বিপুল ও আকর্ষণীয় সম্ভার।
লক্ষ্মীনারায়ণ বস্ত্রালয়
সততার সাথে ঐতিহ্যের মেলবন্ধন
কোচবিহার


my wai wai kids
Always fit
WAI WAI
1-2-3 NOODLES
so Tasty so Healthy
Added Vitamins & Minerals for
Brain
Body
Bones
A Product of
CG Foods India Pvt. Ltd.
An Enterprise of
CINNOVATION | CG
WAI WAI
1-2-3 NOODLES
www.liazo.com

নিজেকে করে তুলুন অনন্যা
আণ্ডার আই ডার্কসার্কেল
রিঙ্কল
পিম্পল, অ্যাকনে
ব্লেমিশেস
সম্পূর্ণ ভেষজ পদ্ধতিতে
LOUiS
HERBALS
GMP
Certified Company
আণ্ডার আই ডার্কসার্কেল, রিঙ্কল, ত্বকের কালোভাব, পিম্পল/অ্যাকনে, ব্লেমিশেস -- সমস্যা যাই হোক না কেন, ব্যবহার করুন নির্দিষ্ট সমস্যার জন্য নির্দিষ্ট ক্রিম এবং আরো ভালো ফল পেতে এর সাথে প্রতিদিন ব্যবহার করুন
ফেয়ারনেস ক্যাপসুল
সব বয়সের নারী, পুরুষ উভয়ের জন্য প্রযোজ্য।
LOUIS HERBALS
FAIRNESS CAPSULE
Helpline : 9804888888
আরো বিশদ ভাবে জানতে চোখ রাখুন ও শুনুন :
Zee Bangla - Sampurna - Thursday/Friday at 11am, CTVN - Sunday (1 to 1.30pm), Wednesday (6 to 6.30pm), Channel Vission - Sunday - 6 To 6.50pm, Fever.104 - Saturday - Sundari Kamala - 3 To 4pm
Marketed in INDIA by : OJB Marketing 033-4006 9891, E-mail : ojb_mkt@yahoo.com
Kolkata
North Kolkata - 9231658353
Burra Bazar - 03330221018
New Market - 9831550325
Gariahat - 9874410057
Behala - 9830412386
Jadavpur - 9477068999
Belghoria - 9433086779
Dumdum - 9830307821
Salt Lake - 9830035144
South Bengal
Contal - 9932873710
Salt Lake - 9830035144
Howrah - 9230533811
Tamluk - 9434455329
Ghatal - 9433321675
Kharagpur - 9832128849
Sonarpur - 9903409884
Hooghly - 9007423169
Barasat - 9830996352
Kanchrapara - 9830979475
Ranaghat - 9332638224
Krishnanagar - 9474478536
Berhampore - 9434158169
Arambag - 9332249669
Kandi - 9635809238
Bolpur - 9434432747
Durgapur - 9333701312
Asansol - 9434226297
Kalna - 9851409304
Ranigunj - 9933551084
Siuri - 9434518647
Purulia - 9647517057
North Bengal
S.S.N.B. - 9434377878
Siliguri - 9933345281
Falakata - 9832060526
Islampore - 9832372789
Balurghat - 9434305521
Raiganj - 9434877427
Alipurduar - 9434412127
Malda - 9434682709
Jalpaiguri - 9832009156
Coochbehar - 9434443743
Dhupguri - 9832553791
North East - 9864056209
Jharkhand - 9931915599
Bihar - 9334368905
Orissa - 09437014314
Tripura - 9436124280
Available at Dhanwantary, Frank Ross, Apollo, Big Bazaar, C-3, I-core, Krishna Departmental, Haldiram & other leading Medicine/Cosmetics outlets

আনন্দ গাইনিকলজি

আমার বয়েস ২৩ বছর। এক বছর ধরে আমার মেনস্ট্রুয়েশন সাইকেল খুবই অনিয়মিত হয়ে গিয়েছে। আগে মোটামুটি ৭-৮ দিন মতো কন্টিনিউ করত। কিন্তু ৩ মাস ধরে আমার পিরিয়ড প্রায় বন্ধই হচ্ছে না। মাঝে মাঝে ১০-১২ দিনের জন্যে বন্ধ হচ্ছে কিন্তু আবার শুরু হয়ে যাচ্ছে। এই সময়ে আমার পেটে খুবই যন্ত্রণা হচ্ছে এবং খুব দুর্বল লাগছে।

আমার প্রশ্ন: কী করলে আমার এই সমস্যা কমবে?

দেবী চক্রবর্তী, বেলঘড়িয়া, কলকাতা

উত্তর: আপনার চিঠি পড়ে মনে হচ্ছে আপনার হরমোনাল ইমব্যালেন্সের সমস্যা হয়েছে। তাই আপনার অবিলম্বে আলট্রা সোনোগ্রাফি এবং হরমোনাল পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া উচিত। এর থেকে বোঝা যাবে আপনার সমস্যাটা ঠিক কী।

আমার বয়েস ২৮ বছর। অবিবাহিতা। ১৫ বছর বয়েসে আমার মেনস্ট্রুয়েশন সাইকেল শুরু হয়েছে। সেই সময়ে প্রায় ৭ দিন পিরিয়ড কন্টিনিউ করে। কিন্তু তার পরে প্রায় ১ বছর আমার একবারও পিরিয়ড হয়নি। ডাক্তার দেখালে উনি আমাকে একটি ওষুধ খেতে দেন। তবে ওষুধ বন্ধ করে দেওয়ার পরে আবার আমার পিরিয়ড অনিয়মিত হয়ে যায়। আলট্রাসোনোগ্রাফি করালে দেখা যায় যে, ইউটেরাস স্বাভাবিকের থেকে আকারে ছোট। এর জন্যেই নাকি আমার পিরিয়ড এত অনিয়মিত। বছর চারেক পরে আবার ডাক্তার দেখালে উনি ওষুধ পালটে দেন এবং আমাকে হরমোন প্রোফাইল পরীক্ষা করাতে বলেন।

আমার প্রশ্ন: ওষুধ খেয়ে মেনস্ট্রুয়েশন সাইকেল নিয়মিত করাটা কি ঠিক হচ্ছে? এই সমস্যাটা কি ঠিক হবে না? আমি যে ওষুধ খাচ্ছি, তার কি কোনও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে?

দেবস্মিতা রায়চৌধুরি, বেহালা, কলকাতা

উত্তর: আমার মতে আগে আপনার সঠিক ভাবে ডায়গনসিস হওয়ার প্রয়োজন আছে। আর তার পরেই বোঝা যাবে আপনার আসল সমস্যাটা ঠিক কী। আপনার যদি পলি সিস্টিক ওভারির সমস্যা থাকে, তা হলে সমস্যাটা অনেক দিন পর্যন্ত থেকে যেতে পারে, কখনও সারা জীবনও থাকতে পারে। এর থেকে ইনফার্টিলির সমস্যাও দেখা দিতে পারে।

আমার মেয়ের বয়স ১৬। দু'বছর আগে ওর পিরিয়ড হয়। এখন ২ সপ্তাহ অন্তর অন্তর ওর পিরিয়ড হচ্ছে।

আমার প্রশ্ন: এই বয়সে এমনটা হওয়া কি স্বাভাবিক? না কি কোনও রকম কমপ্লিকেশন আছে?

চিত্রানী মজুমদার, বোসপুকুর, কলকাতা

উত্তর: অবিলম্বে আপনার মেয়ের চিকিৎসা প্রয়োজন। দেখতে হবে ওর পলি সিস্টিক ওভারির কোনও সমস্যা আছে কি না। এ ছাড়াও ওর হরমোন প্রোফাইল পরীক্ষা করারও প্রয়োজন আছে।

থাইরয়েড লেভেল কন্ট্রোলে না আনতে পারলে প্রেগনেন্সির সময়ে কমপ্লিকেশন দেখা দিতে পারে।

আমার বয়স ২৮। ২ বছর হল আমার বিয়ে হয়েছে। সম্প্রতি আমার হাইপার থাইরয়েড ধরা পড়েছে। আমি এখন কনসিভ করতে চাই।

আমার প্রশ্ন: হাইপার থাইরয়েড থাকলে কি কনসিভ করার সময়ে কোনও রকম কমপ্লিকেশন দেখা দিতে পারে?

শুভমিতা সেন, নিউ আলিপুর, কলকাতা

উত্তর: কনসিভ করার আগে আপনার অবশ্যই কোনও এন্ডোক্রিনোলজিস্টের পরামর্শ নিয়ে নেওয়া উচিত। কনসিভ করার আগে থাইরয়েড লেভেল কন্ট্রোলে না আনতে পারলে প্রেগনেন্সির সময়ে নানা রকমের কমপ্লিকেশন দেখা দিতে পারে। থাইরয়েডের লেভেল বেশি থাকলে মিসক্যারেজও হতে পারে।

উত্তর দিচ্ছেন:
ডা. রঞ্জিৎ চক্রবর্তী
কনসালট্যান্ট গাইনিকলজিস্ট
এন্ডোস্কোপিক সার্জন
৯৮৩৬৫৯৮৩৬৫

(((শোনার মত খবর)))

MEDICA ENT INSTITUTE

পূর্ব ভারতের প্রথম নাক-কান-গলার বিশেষ হাসপাতাল

ইউ.কে. ফেরত ই.এন.টি. বিশষজ্ঞদের তত্বাবধানে অত্যাধুনিক চিকিৎসা

সবরকমের ই.এন.টি. সার্জারী/চিকিৎসা অত্যন্ত কম খরচে

- হিয়ারিং এইড-এর জন্য আকর্ষণীয় ছাড়
- প্রাইভেট ওয়ার্ড, সেমি-প্রাইভেট ওয়ার্ড এবং জেনারেল ওয়ার্ড-এ চিকিৎসার সুবিধা
- বিভিন্ন অগ্রণী বিমা সংস্থার ক্যাশলেস চিকিৎসা ইএস.আইসি এবং পশ্চিমবঙ্গ সরকারের নথিভুক্ত

ওপিডি-র সময়
সোম থেকে শনিবার
সকাল ৯টা - বিকেল ৫টা • সন্ধ্যা ৬টা - রাত্রি ৮টা

ডাক্তারদের পরিচিতি

Dr C Dutta
MBBS (Cal), FRCS, ENT (Edin)

Dr A Dasgupta
MBBS (Cal), DOHNS (Lond), MRCS (Edin)

Dr NVK Mohan
MBBS (Cal), MS ENT, DOHNS (Lond), MRCS (Edin)

মেডিকা ই এন টি ইনস্টিটিউট (মেডিকা সিনার্জি প্রাঃ লিঃ-র সংস্থা)
পি ১২, নিরালা কো-অপারেটিভ, মুকুন্দপুর (এস.ডি.-১৬ বাস স্ট্যান্ডের বিপরীতে), কোলকাতা ৭০০০৯৯
ফোনঃ +৯১ ৩৩ ২৪২৬৪৯০১/০২/০৩/০৪, মোবাইলঃ ০৯৭৪৮০৫১৩৪৮
ই-মেলঃ info@medicaentinstitute.com ওয়েবসাইটঃ www.medicaentinstitute.com

এখন পর্যন্ত ১০০০০-এরও বেশী রোগী চিকিৎসা পেয়েছেন এইখানে

বিশেষ ধরনের অ্যালার্জি

প্রায় প্রত্যেক বাচ্চারই কোনও না কোনও সময় বিভিন্ন ধরনের অ্যালার্জি দেখা দেয়। কোন কোন অ্যালার্জি সম্পর্কে সচেতন থাকা প্রয়োজন এবং কীভাবে তার প্রতিরোধ করবেন পরামর্শ দিলেন ডা. সন্দীপন ধর।

ফুড অ্যালার্জি: নানা ধরনের খাবার থেকে বাচ্চাদের অ্যালার্জি হতে পারে। অনেক বাবা-মায়েরাই বাচ্চাদের শরীরে কোনওরকম চুলকানি হলেই সঙ্গে সঙ্গে ডিম, চিংড়িমাছ, বেগুন ইত্যাদি খাওয়ানো বন্ধ করে দেন এবং তার সঙ্গে কোনও অ্যান্টি অ্যালার্জিক ওষুধ খাইয়ে দেন। ফলে সাময়িক চুলকানি বন্ধ হয়ে যায় এবং বাবা-মায়েরা মনে করেন যে, ওই নির্দিষ্ট খাদ্যবস্তু খেয়েই শরীরে অ্যালার্জি হয়েছিল। সাধারণত খাবার থেকে অ্যালার্জি হলে বারবার পেট খারাপ হয়। ছোট বাচ্চাদের ক্ষেত্রে অনেক সময়ে শ্বাসকষ্ট হয়। সাধারণত ডিম, সয়া মিল্ক, গরুর দুধ, সি-ফিশ থেকে ছোট বাচ্চাদের অ্যালার্জি হয়। তবে কোন কোন খাবারে অ্যালার্জি আছে সেটা জানার সহজ উপায় হল 'ওরাল ফুড চ্যালেঞ্জ টেস্ট' অর্থাৎ একটা করে সন্দেহভাজন খাবার বাচ্চাকে একদিন করে খাওয়াতে হবে এবং তিনদিন ধরে দেখতে হবে যে শরীরে কোন ধরনের অ্যালার্জিক প্রভাব হচ্ছে কি না। যদি তিনদিনের মধ্যেও কিছু অ্যালার্জির সৃষ্টি না হয় তা হলে নিশ্চিতভাবে বুঝতে হবে যে ওই নির্দিষ্ট খাবার থেকে বাচ্চার ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা নেই। এছাড়া অ্যালার্জির টেস্ট করে জানা যেতে পারে, বাচ্চার কোনও নির্দিষ্ট জিনিসে অ্যালার্জি আছে কি না। অ্যালার্জি টেস্ট সাধারণত ২ ধরনের হয়— সেরোলজিকাল টেস্ট এবং স্কিন প্রিক টেস্ট। তবে দুই টেস্ট মিলিয়ে ২০-৩০% অ্যালার্জি নির্ধারণ করা সম্ভব। অনেক বাবা-মাই জানেন না যে দুধ এবং অন্যান্য মিল্ক প্রডাক্ট থেকেও বাচ্চাদের অ্যালার্জি হতে পারে। বাচ্চা মানেই দুধ খাওয়াতেই হবে, তা যতই অ্যালার্জি হোক না কেন, একেবারেই ঠিক ধারণা নয়।

ইনসেক্ট অ্যালার্জি: কোনও কোনও ঋতুতে এই অ্যালার্জির প্রভাব বেড়ে যায়, বিশেষ করে বর্ষাকালে এবং শীতের শুরুতে। যে সব বাচ্চাদের ক্ষেত্রে ক্রমাগত অ্যালার্জির প্রবণতা দেখা যায় (অ্যাটপিক অ্যালার্জি) তারা সব থেকে বেশি ইনসেক্ট অ্যালার্জি থেকে প্রভাবিত হয়। বাচ্চাদের হাত এবং পায়ের খোলা অংশে ছোট ছোট লাল লাল গুটির মতো দেখা যায়। এগুলো খুব চুলকোয় এবং সেরে যাওয়ার পর কালো কালো ছোপ থেকে যায়। ডাক্তারি ভাষায় একে 'প্যাপুলার আর্টিকেরিয়া' বলে। এই অ্যালার্জি সাধারণত ২-৩ বছর পর্যন্ত চলে। অনেক বাচ্চার ক্ষেত্রে ৫ বছর পর্যন্ত এই অ্যালার্জির প্রভাব থাকে। তবে বয়েস বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে অ্যালার্জির তীব্রতা কমে যায়। এই ধরনের অ্যালার্জি হলে বাচ্চাদের টানা ৬-১২ মাস বা অনেক সময় ২ বছর পর্যন্ত সেট্রিজিন, হাইড্রক্সিজিন বা কিটোটিফেন জাতীয় অ্যান্টিঅ্যালার্জিক ওষুধ খাওয়ানো প্রয়োজন।

ডাস্ট এবং পেট অ্যালার্জি: এই ধরনের অ্যালার্জি অ্যাটপিক শিশুদের (যে সব বাচ্চাদের মধ্যে বারবার অ্যালার্জি হওয়ার প্রবণতা দেখা দেয়) মধ্যে বেশি দেখা যায়। ধুলোর মধ্যে হাউজ ডাস্ট মাইট বলে একধরনের মাইক্রোস্কোপিক জীবাণু থাকে যা শ্বাসপ্রশ্বাসের সঙ্গে শ্বাসনালিতে পৌঁছে রক্তের সঙ্গে মিশে যায়। এর ফলে ক্রমাগত হাঁচি, শ্বাসকষ্ট এবং অ্যাটপিক ডার্মাটাইটিস হতে পারে। চোখ লাল হয়ে হয়ে যায়, চুলকোতে শুরু করে, চোখ দিয়ে জল পড়ে যাকে ডাক্তারি পরিভাষায় অ্যালার্জিক কনজাঙ্কটিভাইটিস বলে। অনেক ক্ষেত্রে বাড়িতে পোষা কুকুর, বিড়াল, বা অন্য কোনও জীবজন্তু থাকলে বাচ্চাদের অ্যালার্জি হতে পারে। এই সব জীবজন্তুর লোম থেকে সমস্ত ধরনের অ্যাটপিক অ্যালার্জি যেমন অ্যালার্জিক রাইনাইটিস, ব্রঙ্কিয়াল অ্যাজমা বা একজিমা বেড়ে যেতে পারে।

ড্রাগ অ্যালার্জি: বাচ্চাদের ওষুধ থেকে অ্যালার্জি খুব বিরল ঘটনা নয়। এই ধরনের অ্যালার্জি শরীরের নানা অংশে নানা ভাবে প্রকাশ পায়। যেমন সারা শরীরে ছোট ছোট লাল লালা দানা এবং সঙ্গে চুলকুনি হতে পারে। ডাক্তারি পরিভাষায় এই ধরনের অ্যালার্জিকে ম্যাকুলার ড্রাগ র‍্যাশ বলে। ভাইরাল ফিভার বা ইনফ্লুয়েনজাতেও একই ধরনের র‍্যাশ দেখা যায়। তাই র‍্যাশ ভাইরাল ইনফেকশন থেকে হয়েছে, না ওষুধ থেকে তা বলা খুব মুশকিল হয়ে যায়। অনেক সময় আবার ওষুধ খাওয়ার পর শরীরের কিছু অংশ ফুলে লাল হয়ে যায় (আর্টিকেরিয়া), কখনও আবার ঠোঁট বা চোখের পাতা চুলকোতে শুরু করে। সাধারণত পেনিসিলিন জাতীয় ওষুধ (অ্যান্টিবায়োটিক), সালফোনামাইড বা সালফার ড্রাগ থেকে বাচ্চাদের অ্যালার্জি হয়ে থাকে।

ফোন: ৯০৫১৩১৮৭১৩

মডেল: যশোপ্রিয়া, ছবি: বিবেক দাস

কিছু বিশেষ তথ্য

ছোট বাচ্চাদের আর এক ধরনের অ্যালার্জি খুব বেশি রকম দেখা যায়—ন্যাপি র‍্যাশ। ন্যাপকিন ভিজে থাকলে এবং ঠিক সময় না বদলানো হলে এই ধরনের অ্যালার্জি হতে পারে। জন্মের মোটামুটি ৩ থেকে ১২ সপ্তাহের মধ্যে এই সমস্যা দেখা যায়। তাই সবসময় চেষ্টা করবেন বাচ্চার কুঁচকি, তলপেট যেন শুকনো থাকে। প্রয়োজন না থাকলে বাচ্চাকে সবসময় ডায়পার পরাবেন না।

Johnson's baby skincare wipes
জনসন্স® বেবি স্কিনকেয়ার ওয়াইপস।
কারণ আপনার শিশুর ত্বকের জন্য কাপড়
আর জল এখন ইতিহাস হওয়া উচিত।
বেবি লোশন যুক্ত
আপনার শিশুর ত্বকের সুরক্ষাদায়ক পরতটি ঘন ঘন কাপড় আর জলের ব্যবহারের ফলে ক্ষয়ে যেতে পারে। আর ঠিক সেজন্যেই, আমরা বানিয়েছি জনসন্স® বেবি স্কিন কেয়ার ওয়াইপস, যাতে রয়েছে বেবি লোশন। এটি আপনার শিশুর ত্বককে শুধু যে কোমল ভাবে পরিষ্কার করে তাই নয়, উপরোন্তু ওর ত্বকে আর্দ্রতার এক সুরক্ষাদায়ক পরতও রেখে যায়। কাজেই আপনার শিশু থাকে আরামে আর আনন্দে, প্রত্যেক বার যখন আপনি ওকে পরিষ্কার করেন।
Johnson's baby skincare wipes
আপনার শিশুকে পরিষ্কার করার কোমলতর উপায়।

চোখ, ত্বক ও দাঁতের সমস্যা

চোখ

১ আমার বয়েস ৩০। আই টি পেশায় যুক্ত। কিছু দিন হল লক্ষ করছি, মাঝে মাঝে চোখ লাল হয়ে যায়। চুলকোয়। মাথা ধরে। কী করা উচিত?
গৌতম ধর, সল্ট লেক, কলকাতা

উত্তর: একজন ভাল চক্ষু বিশেষজ্ঞের কাছে চোখ পরীক্ষা করিয়ে, দেখিয়ে নিতে হবে আপনার চশমার প্রয়োজন রয়েছে কি না। আপনার যা পেশা; তাতে মনে হয় দীর্ঘক্ষণ কম্পিউটার বা ল্যাপটপে কাজ করতে হয়। আপনাকে প্রথমে চোখ চুলকানোর ব্যাপারটা কমাতে হবে। সেই সঙ্গে চোখ শুকিয়ে যাওয়ার ব্যাপারটারও উন্নতি ঘটাতে হবে। জানবেন, এই 'ড্রাই-আইজ' ব্যাপারটা আজকের তরুণ প্রজন্মের কাছে এক বড় সমস্যা। তাই অবিলম্বে যে কোনও ধরনের আর্টিফিশিয়াল-টিয়ার আই ড্রপ ব্যবহার করুন। নাগাড়ে কাজ না করে, মাঝে-সাজে চোখকে বিশ্রাম দিন।

২ আমার বয়েস ৫০। বহুদিন ধরে গ্লকোমায় ভুগছি। এই অসুখ সারে?
সন্ধ্যা বন্দ্যোপাধ্যায়, দমদম

উত্তর: জানবেন, গ্লকোমা একটা ক্রনিক অসুখ। যে সমস্যায় অনেকেই আই ড্রপ ব্যবহার করেন। আমার মনে হয়, আপনি যে ওষুধ ব্যবহার করছেন, তা যে ডাক্তারই দিয়ে থাকুন, তিনি নিশ্চয়ই আপনার রোগ নির্ণয় করার পরই, আপনাকে তা দিয়েছেন। তবে এই সমস্যায় যেটা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সেটা হল, নির্দিষ্ট সময় অন্তর চোখের চেক-আপ করা। যে চেক-আপের রির্পোট দেখেই ডাক্তার ওষুধ পরিবর্তন করতে পারেন। তবে তাতেও কোনও কাজ না হলে এর শেষ পর্যায় হল গ্লকোমা সার্জারি। যদি না কোনওভাবে ওষুধ দিয়ে এই রোগ নিয়ন্ত্রণ করা যায় কিংবা সেটা অ্যাডভান্স গ্লকোমা স্টেজ হয়ে থাকে।

পরামর্শ:
ডা. অর্পণ খাঁ
ফোন:
৯৮৩১০৭৭৪৩৫

ত্বক

১ আমার বয়েস ৪৭। সারাক্ষণ কানে রিং পরে থাকি। এর ফলে লতির গর্ত দুটো বড় হয়ে গিয়েছে। ফলে দুল ঝুলে যাচ্ছে। আমি কি লতির এই গর্ত ছোট করতে পারি?
অর্চনা রায়, বালি, হাওড়া

উত্তর: সারাক্ষণ ভারী দুল পরে থাকার কারণে বা বয়েসজনিত কারণে কিংবা ইল্যাসটিসিটি কমে যাওয়ার কারণে কানের লতির গর্ত অনেক সময়ই বড় হয়ে যায়। আপনি কোনও ডার্মাটোলজিস্টের কাছে গেলে তিনি ওই গর্তের উপর আরও একটি গর্ত করে দেবেন। তাতে দুল পরতে আপনার আর সমস্যা থাকবে না।

২ আমার বয়েস ৩১। গৃহবধূ। রান্না করতে গিয়ে একবার হাত পুড়িয়ে ফেলেছিলাম। সেই পোড়া অনেকটা সেরে গিয়েছে ঠিকই, কিন্তু সাদা একটা দাগ রয়ে গিয়েছে। কী করব?
যুঁই রায়, টালিগঞ্জ, কলকাতা

উত্তর: পুড়ে যাওয়ার পরে দাগ থেকে যাওয়া খুবই সাধারণ একটা সমস্যা। এমন পরিস্থিতির ফলে মন খারাপের ব্যাপারটাও খুবই কমন এক সমস্যা। আসলে স্কিন কালার তৈরি করে যে কোষ, এ ক্ষেত্রে সেই কোষের বিনাশ হওয়ার ফলেই এমন ঘটে থাকে। আপনি অনায়াসে এই ডিপিগমেনটেশনের চিকিৎসা করিয়ে ফেলতে পারেন কোনও ফটোথেরাপি কিংবা কসমেটিক সার্জারির সাহায্যে।

পরামর্শ:
ডা. সচিন ভর্মা
ফোন:
৯৮৩০২০২৩৯৫

দাঁত

১ আমার বয়েস ৩৫। দিনে দু'বার দাঁত ব্রাশ করি। তা-ও দেখছি দাঁত কিছুতেই সাদা হয় না। কোনও ভাবে হলুদ দাঁত, সাদা করা সম্ভব?
শ্রাবণী জানা, মানিকতলা, কলকাতা

উত্তর: যে হেতু আমাদের প্রত্যেকের কমপ্লেকশন আলাদা, সে হেতু দাঁতের রংও আলাদা। তা ছাড়া বয়সের সঙ্গে সঙ্গে দাঁতের রং সাদা থেকে হলুদ হয়। একমাত্র ব্লিচিং করেই হলুদ দাঁতকে আবার সাদা করা যায়। আর সেটা করতে পারেন একমাত্র দাঁতের ডাক্তার। যদিও দাঁতকে সাদা রাখার এটা সাময়িক একটা পদ্ধতি। পারমানেন্ট পদ্ধতি হল, দাঁতকে একটা পাতলা মোড়কে ঢেকে রাখা। ডাক্তারির সাহায্যেই সাদা রঙের ইফেক্টে যা দাঁতকে আস্তরণে আটকে রাখবে।

২ আমার বয়েস ৬৫। ১০ বছর ধরে নকল দাঁত ব্যবহার করি। আমার প্রশ্ন, রাতে দাঁত খুলে রাখা কি আবশ্যিক? এই বয়সে দাঁত ফিক্সড করা যায়?
অমিয় দাস, যাদবপুর, কলকাতা

উত্তর: শোওয়ার সময় নকল দাঁত খুলে রাখা অতি আবশ্যিক। কারণ মাড়ির বিশ্রামের যেমন প্রয়োজন রয়েছে, তেমনই ঘুমের সময় কোনও অসতর্কতায় দাঁত সরে গিয়ে ভেঙে দুর্ঘটনাও ঘটে যেতে পারে। আর ফিক্সড করার কথা যেটা বলছেন, এ ক্ষেত্রে একমাত্র ইম্প্ল্যান্ট করাতে পারেন। কিন্তু সে ক্ষেত্রে আপনার জেনারেল হেলথ এবং হাড়ের অবস্থানের উপর অনেকখানি নির্ভর করছে, তা আপনি করাতে পারেন কি না। ফলে এমন কোনও ডেন্টাল সার্জেন, যিনি ইমপ্ল্যান্টোটজিস্ট, তাঁকে দেখিয়ে তাঁর পরামর্শ নিন। শুধু জানবেন, এই চিকিৎসায় বয়েস কোনও বাধা নয়।

পরামর্শ:
ডা. রাধা হরিহরন
ফোন:
৯২৩০৮০৫৩২৫

শরীরের নানা সমস্যা ও তার সমাধান

১ আমার বয়েস ২৩। কাজ করি একটি বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে। রিসেপশনিস্ট হিসেবে। সপ্তাহ খানেক আগে হঠাই জ্বরে আক্রান্ত হওয়ায় স্থানীয় ডাক্তার দেখিয়ে, তাঁর কথামত ওষুধ খেয়ে আমি সুস্থ হয়ে উঠি। কিন্তু তার পর থেকেই লক্ষ করছি, আমার জয়েন্ট পেন শুরু হয়েছে। বিশেষ করে হাত এবং পায়ের জয়েন্টে। এতে আমি খুবই চিন্তিত হয়ে পড়েছি, কারণ আমার পরিচিত অনেকেই বলছেন, এটা নাকি আর্থারাইটিস পেন, যা কিছুতেই সারে না। এটা থেকেই যাবে। সত্যিই কি তাই?

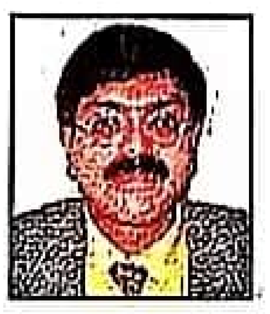
ঋতুপর্ণা ঘোষ, কালিন্দী, কলকাতা

উত্তর: খুব সম্ভবত আপনার রিঅ্যাক্টিভ আর্থারাইটিস হলেও হতে পারে, যা কিছু টেস্টের মাধ্যমেই পরীক্ষা করে দেখে নিতে হবে। তবে সাধারণত এটা কিছু দিনের মধ্যেই সেরে যায়। সুতরাং এটা নিয়ে আপনাকে একেবারেই হতাশ হতে হবে না।

২ আমার বয়েস ৪৫। পেশাদার। একটি খুব বড় কম্পানিতে বছর খানেক হল জয়েন করেছি। কিন্তু কাজে যোগ দেওয়ার কয়েক মাস পর থেকেই দেখছি, আমার ঘুমে খুবই ব্যাঘাত ঘটছে। কিছুতেই ভাল ঘুম হচ্ছে না। যার জন্য হজমও ঠিকমত হচ্ছে না। এর ফলে আমার কাজে খুবই অসুবিধে হচ্ছে। কিছুতেই মন দিয়ে কাজ করতে পারছি না। কী করব?

জয়ন্ত সাহা, ভবানীপুর, কলকাতা

উত্তর: যা বুঝছি তাতে মনে হচ্ছে, আপনার পারফরমেন্স সংক্রান্ত দুশ্চিন্তাই আপনার এই সমস্যার কারণ। যে কোনও সমস্যার কারণেই হোক না কেন, আপনাকে একটু হেলথ চেক-আপ করিয়ে নিতে হবে। সেই সঙ্গে ঠিক করে নিন আপনার কাজের প্রায়োরিটি। হেলদি লাইফস্টাইলে অভ্যস্ত হয়ে উঠুন। আর যদি দেখেন তাতেও কোনও কাজ হচ্ছে না, তা হলে প্রয়োজনে কাউন্সেলিং করাতে পারেন।



পরামর্শ:
ডা. শ্যামাশিস বন্দ্যোপাধ্যায়
ফোন:
৯৮৩৬৫৭৬৬০২

হার্ট-লাং এবং রক্তবাহী শিরা-ধমনীর যাবতীয় সমস্যার সমাধান-আমরি হাসপাতাল - ঢাকুরিয়া

জন্মগত হৃদরোগ হোক কি হার্ট-ভালভের অসুখ, বাইপাস সার্জারি কি অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টি সবেতে অনন্য আমরি হাসপাতাল, ঢাকুরিয়া। নতুন টেকনিক, উন্নত পরিষেবা ও প্রযুক্তি, চিকিৎসকের দক্ষতা সবে মিলে আমরি হাসপাতালের চিকিৎসার মান পৌঁছে গেছে বিশ্বের দরবারে। ফলে শুধু ভুটান, নেপাল, বাংলাদেশ, মায়নামার নয়, রোগী আসছেন অন্যান্য দেশ থেকেও।

কী বিশেষ সুবিধে এই হাসপাতালে পাওয়া যাচ্ছে তা নিয়ে আমরা কথা বলেছি হাসপাতালের চিফ্ কার্ডিওভ্যাসকুলার সার্জেন ডাঃ সুস্মিত ভট্টাচার্য্যের সঙ্গে।

প্রশ্নঃ কি ধরনের অপারেশন এখানে বেশী হয়?

উত্তরঃ সব রকম। জন্মগত হৃদরোগ থেকে হার্টভ্যালভের সমস্যা থেকে বাইপাস সব।

প্রশ্নঃ জন্মগত হৃদরোগ বলতে?

উত্তরঃ শিশু জন্মায় হার্টে নানান জটিল সমস্যা নিয়ে। একেবারে ছোট বয়সে অপারেশন করে নিলে পরবর্তীকালে বাচ্চা সম্পূর্ণ সুস্থ জীবন যাপন করতে পারে।

প্রশ্নঃ এত ছোট বয়সে অপারেশন করালে কোনও ক্ষতি হয় না?

উত্তরঃ না করালেই বরং ক্ষতি। প্রান নিয়ে টানাটানি। তাছাড়া আমরি হাসপাতালে শিশুদের হার্ট অপারেশনের উপযোগী ব্যবস্থা থাকায় এ কোনও সমস্যাই নয়।

প্রশ্নঃ হার্ট ভ্যালভে কী সমস্যা হতে পারে?

উত্তরঃ ভ্যালভ টাইট হয়ে যায়, ভ্যালভের মধ্যে দিয়ে রক্ত লিক করে, ভ্যালভ কখনও সম্পূর্ণ অকেজো হয়ে যায়। তখন অপারেশন করে ভ্যালভ বদলে না দিলে রোগী মারা যেতে পারেন।

প্রশ্নঃ এই অপারেশনে অনেক রিস্ক আছে শুনেছি?

উত্তরঃ সব অপারেশনেই রিস্ক থাকে। দক্ষ হাতে করলে বিপদের আশঙ্কা নেই।

প্রশ্নঃ আর বাইপাস সার্জারি?

উত্তরঃ হ্যাঁ, আজকের দিনে তো খুবই কমন। যত মানুষ যা-তা খেয়ে ওজন বাড়াচ্ছেন, ব্লাডপ্রেসার,ডায়াবেটিস, কোলেস্টেরল, হাইপোথাইরয়েড কনট্রোল না করে ঘুরে বেড়াচ্ছেন, স্ট্রেস-টেনশন সামলাতে যথেচ্ছ মদ-সিগারেট এবং উল্টোপাল্টা জীবনযাপনে অভ্যস্ত হয়ে পড়ছেন তত বাড়ছে জটিল ইস্কিমিক হার্ট ডিজিজের প্রকোপ। আর যত জটিলতা তত কঠিন অপারেশন, তত দেরিতে সুস্থতা।

প্রশ্নঃ ইস্কিমিক হার্ট ডিজিজে বাইপাস সার্জারিই কি একমাত্র উত্তর?

উত্তরঃ না, অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টিও করা যায়। ড্রাগ কোটেড স্টেন্ট ব্যবহার করে অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টি করলে ফলাফল খুবই ভাল। হার্টে একটি কি দুটি ব্লক থাকলে এই পদ্ধতি খুবই কার্যকর। এমনকী হার্ট অ্যাটাক হয়ে যাওয়ার ৬-১২ ঘন্টার মধ্যে হাসপাতালে পৌঁছোলে তাকেও এই পদ্ধতির সাহায্যে পুরোপুরি সুস্থ করে দেওয়া যায় অনেক ক্ষেত্রেই।

প্রশ্নঃ আর বাইপাস সার্জারি কখন দরকার?

উত্তরঃ অনেক ব্লক, ডায়াবেটিস আছে তাদের ক্ষেত্রে প্লাস্টি না করে বাইপাস করে নেওয়াই ভাল। বাইপাসেরও নানান টেকনিক বেরিয়েছে। যা আমরা আমরি হাসপাতালে নিয়মিত করছি।

প্রশ্নঃ এছাড়া আর কোনও অপারেশন?

উত্তরঃ হ্যাঁ, শরীরের সমস্ত রক্তবাহী শিরা-ধমনীর যাবতীয় সমস্যা, জটিল ফুসফুসের সমস্যার অপারেশনও এখানে নিয়মিত হয়।

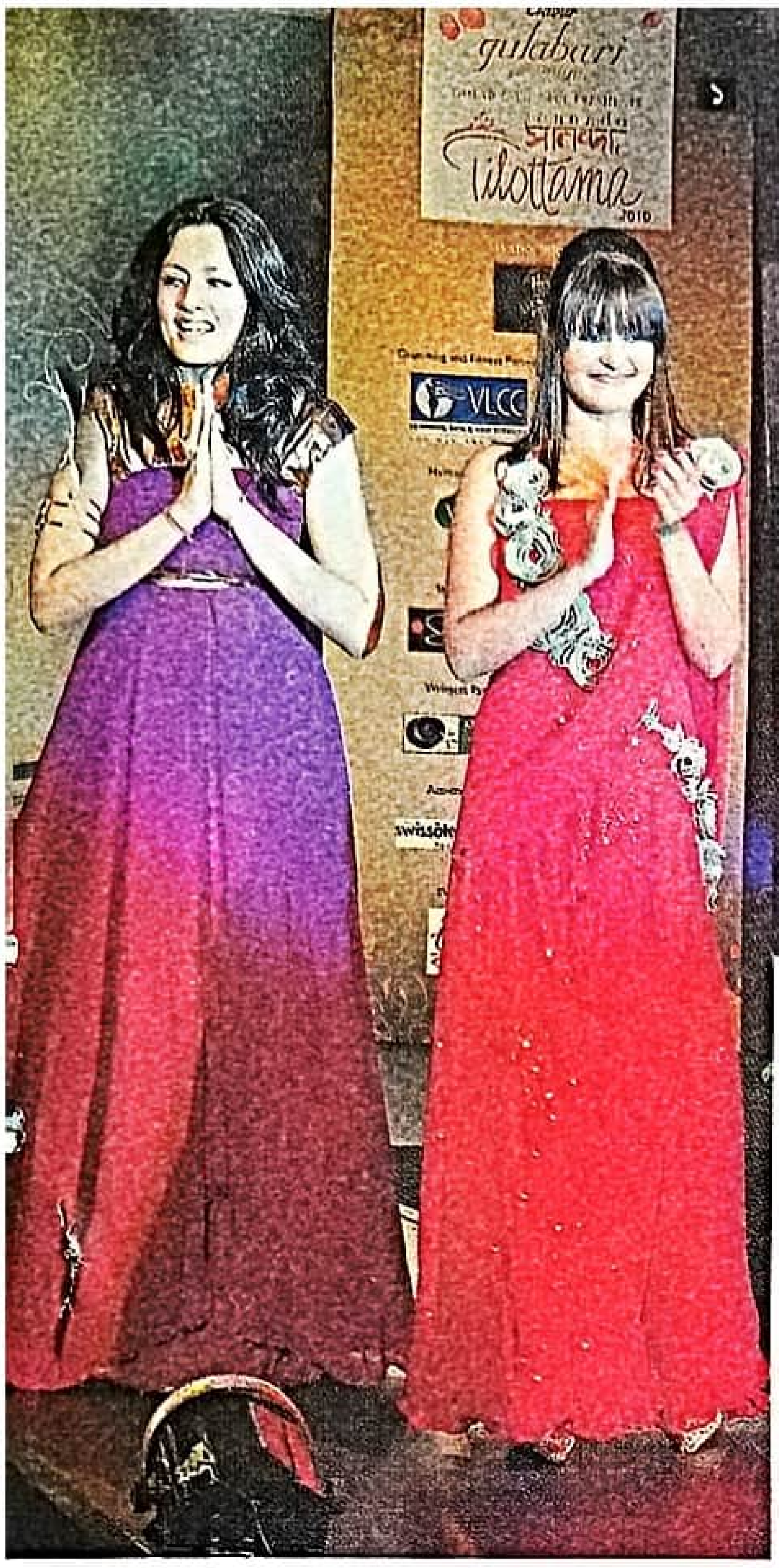
আমরি কার্ডিয়াক সার্জারিতে আছেন
ডাঃ সুস্মিত ভট্টাচার্য্য MS, DNB,MCh, Consultant Cardio Vascular Surgeon

AMRI Hospitals
Gariahat Road, Beside Dhakuria Bridge,
Kolkata - 700 029

যোগাযোগ ঃ- ৯০০৭০৯৪৮৫৮

তিলোত্তমা ২০১০

Dabur
gulabari
premium
GULAB JAL | FACE FRESHENER
সানন্দা
তিলোত্তমা
২০১০
in association with
BLENDERS PRIDE
SECOND RUNNER
WIN
R
UP



ফ্ল্যাশ পয়েন্ট

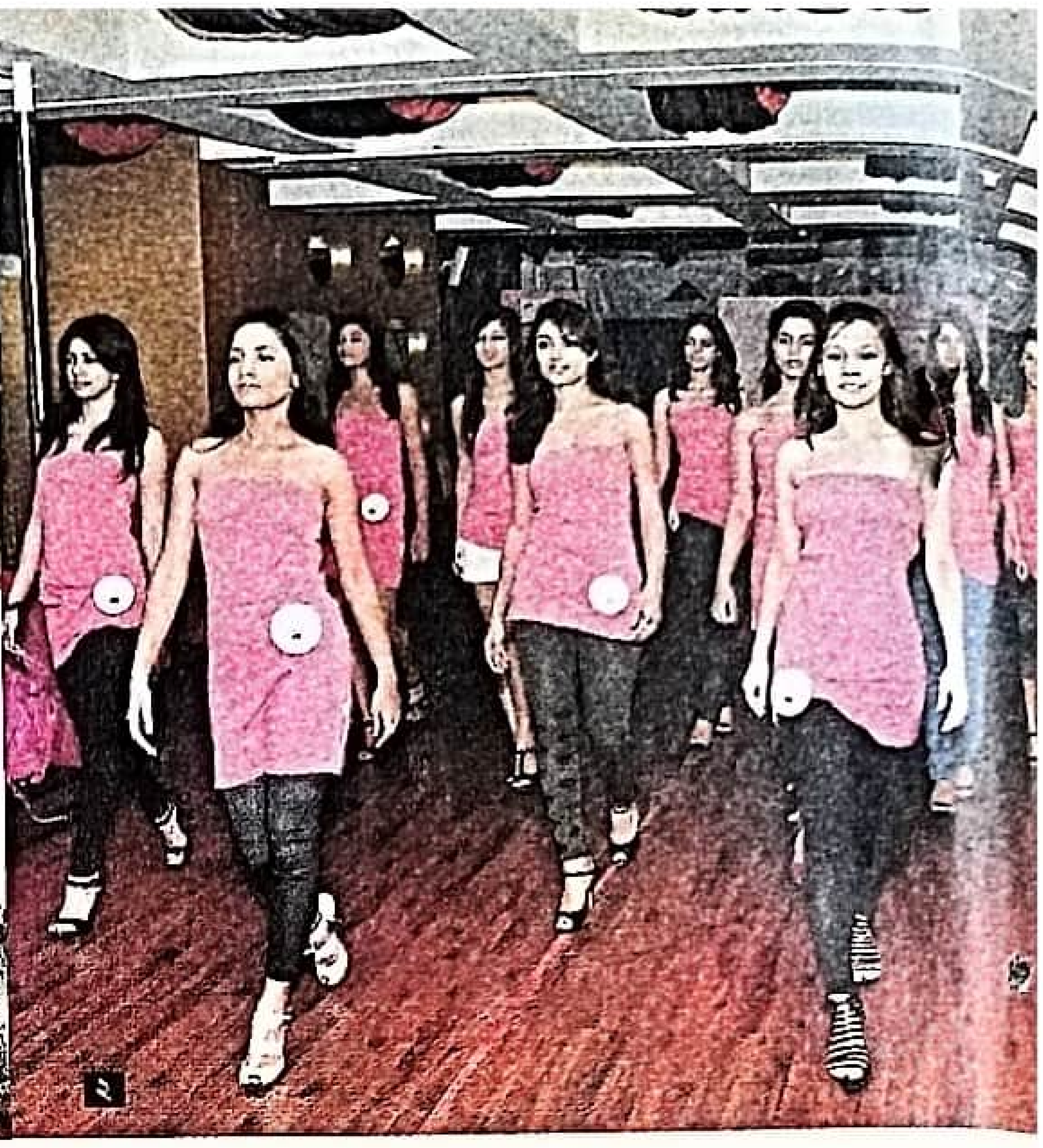
দেখতে দেখতে আবার এসে গেল বছরের সেই সময়টা। বিশ্বাস করা যায় না, তিলোত্তমা এবার চোদ্দো বছরে পা দিল। ১৯৯৫ সালে সানন্দা শারদসুন্দরী দিয়ে যাত্রা শুরু। সেই দিন থেকে আজ পর্যন্ত এই প্যাজেন্টকে ঘিরে উত্তেজনা ও আগ্রহ একবিন্দু কমেনি, উত্তর উত্তর বেড়েছে। একমাস ধরে তোড়জোড়। সুন্দরীদের আনাগোনা। বিউটি রেজিম, নিয়মমাফিক খাওয়াদাওয়া, ফিটনেস সেশনস, আর দু'চোখ ভরা স্বপ্ন। পূর্ব ভারতের মেগা বিউটি প্যাজেন্ট তিলোত্তমা বলে কথা! ডাবর গুলাবারি সানন্দা তিলোত্তমা ২০১০ ইন অ্যাসোসিয়েশন উইথ সিগ্রামস ব্লেন্ডার্স প্রাইড ম্যাজিকাল নাইটস ক্যাসেটস অ্যান্ড সিডিজ— আয়োজনে, বিশালতায়, আনন্দে ও উৎসবের ঘনত্বে, অভিজ্ঞতা ও রুচির প্রতিফলনে নিঃসন্দেহে গেটওয়ে টু আ ফেয়ারিল্যান্ড।

কাগজে বিজ্ঞাপন বেরনোর পর পরই সানন্দা দফতরে এসে পৌঁছল প্রচুর এন্ট্রি। শুরু হল ছবি বাছাই। শুরু হয়েছিল গ্র্যান্ড আনভেলিং এবং স্টাইল উইক এন্ড দিয়ে, যা এবার তিলোত্তমার নতুন সংযোজন। আনভেলিংয়ে উপস্থিত ছিলেন তিলোত্তমাদের মেনটর, গ্রুমিং

১ ডিজ়াইনার অগ্নিমিত্রা পাল ও অভিনেত্রী প্রিয়ঙ্কা।
২ তিলোত্তমার আনভেলিং পার্টিতে অভিনেত্রী অর্পিতা পাল।
৩ আনভেলিংয়ে উপস্থিত সুপারমডেল নয়নিকা চট্টোপাধ্যায়।
৪ তিলোত্তমার ক্যাম্পেন বিল্ড-আপ।
৫ ভুবনেশ্বর প্রিলিমে বিচারকদের সঙ্গে প্রতিযোগীরা।
৬ গুয়াহাটি প্রিলিমে বিচারকদের সঙ্গে প্রতিযোগীরা।
৭ কলকাতা প্রিলিমে বিচারকদের সঙ্গে প্রতিযোগীরা।
৮ জামশেদপুর প্রিলিমে বিচারকদের সঙ্গে প্রতিযোগীরা।

ফ্ল্যাশ পয়েন্ট

১


২

৭

৬

এক্সপার্ট এবং সুপারমডেল নয়নিকা চট্টোপাধ্যায়। আনভেলিংয়ের পরে সোহোতে বসেছিল চাঁদের হাট। কে না ছিলেন সেই আনভেলিং পার্টিতে—ডিজাইনার থেকে শুরু করে অভিনেত্রী, মডেল সকলেই। আর বাড়তি আকর্ষণ অবশ্যই ছিল প্রাক্তন তিলোত্তমারা। আর স্টাইল উইক এন্ডের কথা তো অবশ্য করেই বলতে হবে। বিভিন্ন বিউটি ও ফিটনেস ওয়র্কশপ ছাড়াও ছিল ডিজাইনার অগ্নিমিত্রা পল এবং সৌমিত্র মণ্ডলের ফ্যাশন শো।

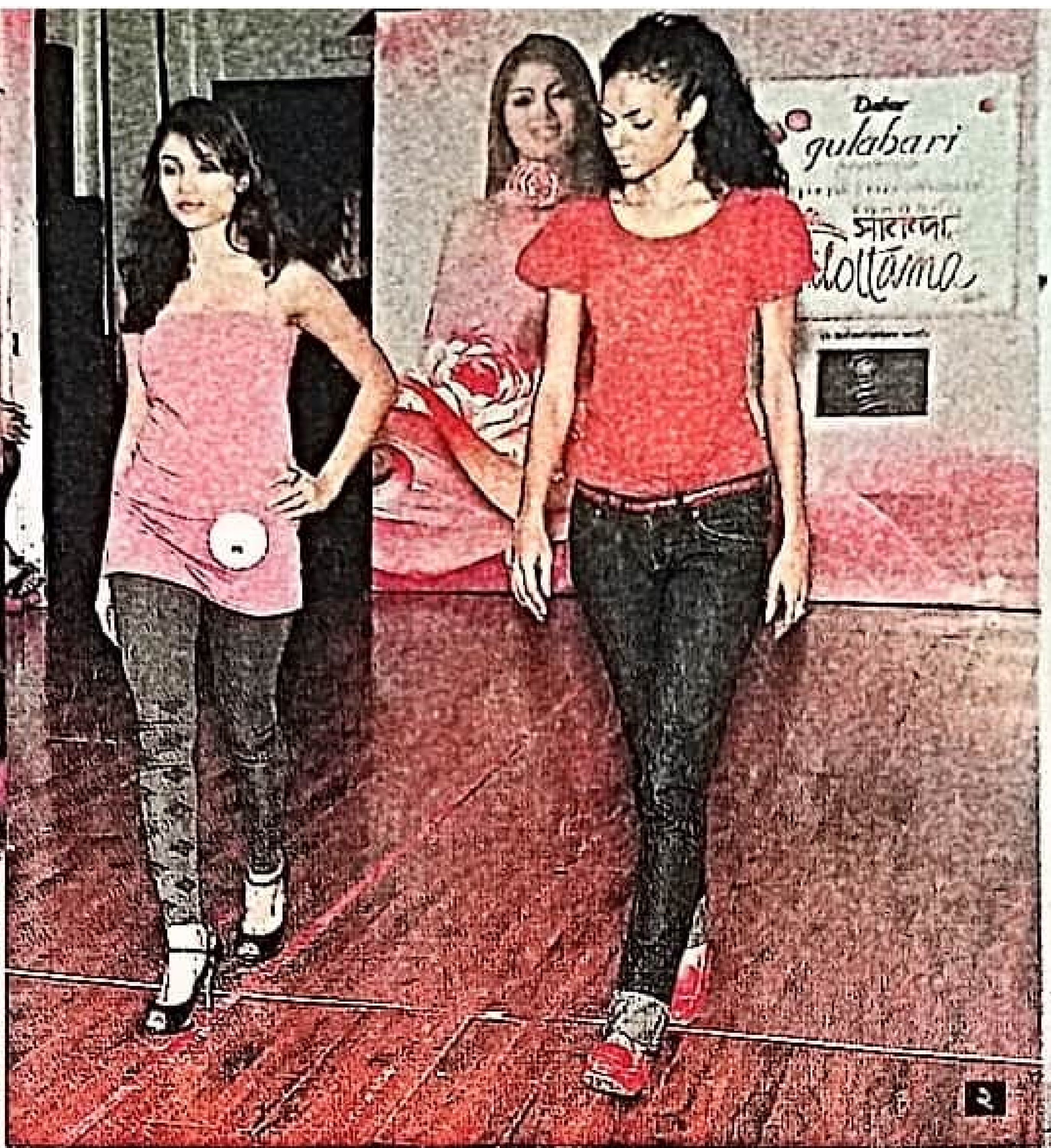
পরবর্তী ধাপ প্রিলিমের ডেট ঠিক করা। শুধু কলকাতারই নয়, গুয়াহাটি, জামশেদপুর, ভুবনেশ্বর থেকেও প্রাথমিক পর্যায়ে সুন্দরীদের বাছাই করার পর পালা ছিল কলকাতা মেগা প্রিলিমসের। জামশেদপুরে বিচারকের ভূমিকায় ছিলেন অভিনেত্রী অপরাজিতা ঘোষ দাস এবং ফোটোগ্রাফার ইন্দ্রনীল মুখোপাধ্যায়। ভুবনেশ্বরের সুন্দরীদের বেছে নেওয়ার দায়িত্ব ছিল অভিনেত্রী মধুমিতা এবং স্মিতা

১ সুইসওতেলে মেগাপ্রিলিমে বিচারকদের সঙ্গে প্রতিযোগীরা।
২ র‍্যাম্প ওয়ক প্র্যাক্টিসে তিলোত্তমারা।
৩ পোর্টফোলিও শুটে সনিকা।
৪ পোর্টফোলিও শুটে দীপনা, সনিকা ও প্রীতি।
৫ নয়নিকা চট্টোপাধ্যায় ও ভিএলসিসি এক্সপার্টদের সঙ্গে প্রতিযোগী সনিকা।
৬ ছবি তুলছেন ফটোগ্রাফার সোমনাথ রায়।
৭ মেক-আপ করাচ্ছেন নবীন দাস।

৩

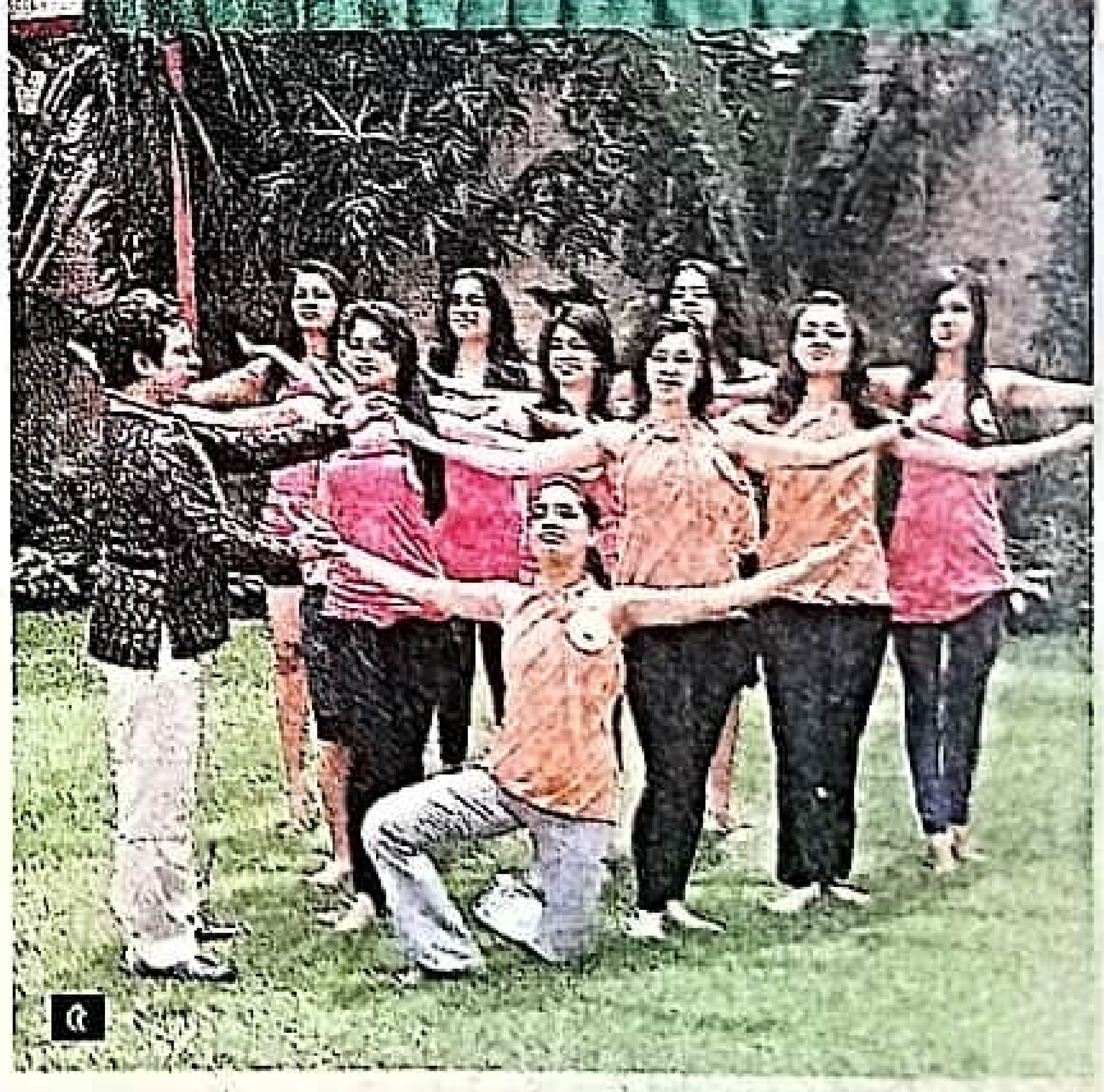
৫

৪



১ মেক-ওভারে সাহায্য করছেন ডিএলসিসির এক্সপার্ট।
২ র‍্যাম্প কোরিওগ্রাফিতে নয়নিকা।
৩,৭ অ্যাপোলো গ্লেনিগেলসে হেলথ চেক-আপ।
৪ উমেন'স হরলিকস ওয়র্কশপে ডায়েটিশিয়ান রেশমী রায়চৌধুরি, মনামী ঘোষ ও গ্ল্যাক্সো স্মিথক্লাইন কনজ়িউমার হেলথ কেয়ারের অরূপ রায়। সঙ্গে প্রতিযোগীরা।
৫ ডান্স রিহার্সালে নৃত্যশিল্পী সুকল্যাণ ভট্টাচার্যের সঙ্গে প্রতিযোগীরা।
৬ ফেম বিউটি ওয়র্কশপে প্রিসিলা কর্নার, কাকলি, ডঃসচিন ভর্মা ও প্রিয়াঙ্কার সঙ্গে প্রতিযোগীরা।
৮ ভিএলসিসিতে ওর্য়কআউটে অর্পিতা।

মোহান্তির ওপর। গুয়াহাটিতে বিচারক ছিলেন ডিজ়াইনার গরিমা গর্গ এবং গ্রুমিং এক্সপার্ট ও কোরিওগ্রাফার প্রশান্ত ঘোষ। প্রিন্সটন ক্লাবে আয়োজিত কলকাতা প্রিলিমসে বিচারক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন অভিনেত্রী সৌমিলি বিশ্বাস এবং ফ্যাশন ডিজ়াইনার সৌমিত্র মণ্ডল। এরপর পালা মেগা প্রিলিমসের। সুইসোতেলে আয়োজিত মেগা প্রিলিমসের জাঁকজমকও কোনও মাত্রায় কম ছিল না। ৭০ জন প্রতিযোগীর মধ্য থেকে বেছে নেওয়া হল সেরা ১০ জনকে। সৌন্দর্য ও মেধায় টক্কর দিলেন একে অপরের সঙ্গে। হাঁটলেন র‍্যাম্পে। ইন্ট্রোডিউস করলেন নিজেদের। বিচারকদের ভূমিকায় ছিলেন অভিনেত্রী অপরাজিতা ঘোষ দাস, ডিজ়াইনার ডুয়ো দেব আর নীল, সানন্দার সম্পাদক ও অ্যাডভাইজ়র, বেঙ্গলি ম্যাগাজিনস এবিপি প্রাইভেট লিমিটেড মধুমিতা চট্টোপাধ্যায় এবং আনন্দমেলা, উনিশ কুড়ি ও কেরিয়ার ম্যাগাজ়িনের সম্পাদক পৌলোমী সেনগুপ্ত। এখান থেকেই উঠে আসে একঝাঁক নতুন মুখ যাঁদের মধ্যে থেকে



১০ জনকে বেছে নেওয়া হয় ডাবর গুলাবারি সানন্দা তিলোত্তমা ইন অ্যাসোসিয়েশন উইথ সিগ্রামস ব্লেন্ডার্স প্রাইড ম্যাজিকাল নাইটস ক্যাসেটস অ্যান্ড সিডিজ—এর চূড়ান্ত প্রতিযোগিতার জন্যে।

এরপর শুরু হল ১ মাসের গ্রুমিং সেশন। সুপারমডেল এবং গ্রুমিং এক্সপার্ট নয়নিকা চট্টোপাধ্যায়ের তত্ত্বাবধানে গ্রুমিং হল। প্রথম দিন প্রতিযোগীদের ওজন, উচ্চতা ও মাপ অনুযায়ী নির্দিষ্ট ডায়েট চার্ট ঠিক করে দেন ভিএলসিসি-র এক্সপার্টরা। ডায়েট ফুড তৈরি করার দায়িত্বে ছিল আনন্দ ক্যাটারার্স।

আমাদের গ্রুমিং ভেনিউ ছিল প্রিন্সটন ক্লাবে। সকাল থেকে রাত পর্যন্ত উডেন ফ্লোরে খটখট শব্দ উঠেছে স্টিলেটো হিলের, কখনও চলেছে নাচের মহড়া।

পরের দিন শুরু হয় হোর্ডিং ও পোর্টফোলিও শ্যুট। শ্যুট করেন ফোটোগ্রাফার সোমনাথ রায়। মেক-আপ করেন নবীন দাস এবং ভিএলসিসির এক্সপার্টরা। বিভিন্ন ভাবে

বাঁ দিকের পাতায়
১ মেট্রো শ্যুয়ের বাইরে প্রতিযোগীরা।
২ ভিএলসিসি বেহালা শাখায়।
৩ রেড এফ এমের অফিসে।
৪ সিকিম মণিপাল ইউনিভার্সিটির ক্যাম্পাসে প্রতিযোগীরা।
৫ মার্লিন হোমল্যান্ডে প্রতিযোগীরা।
৬ সিগ্রাম ব্লেন্ডার্স প্রাইডের ইন্ডিপেনডেন্স ডে সেলিব্রেসন।
৭ ফ্রেন্ডস এফ এমের অফিসে।
৮, ৯ ডাবর গুলাবরি আউটলেটে।

ডান দিকের পাতায়
১ হিমালয় স্টোরের সামনে প্রতিযোগীরা।
২ কালার ব্লাইন্ড টেস্ট।
৩ শেডস ট্রাই করছেন প্রতিযোগীরা।
৪ শেডস পরে তিলোত্তমারা একসঙ্গে হিমালয় অপটিক স্টোরের ভিতরে।
৫ চোখের পরীক্ষা করাচ্ছেন প্রতিযোগী-দীপনা।

মেয়েদের স্টাইলাইজ় করেন স্যান্ডি।

সুস্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য একে অপরের পরিপূরক। তাই তিলোত্তমায় অংশগ্রহণকারী প্রতিযোগীরা শারীরিকভাবে কতটা সুস্থ তারই পরীক্ষা হল অফিশিয়াল মেডিক্যাল পার্টনার অ্যাপেলোতে। এই চেক-আপের ওপর নির্ভর করেই ফাইনাল নাইটে দেওয়া হল অ্যাপেলো 'মিস গুড হেলথ' পুরস্কার।

তিলোত্তমার গ্রুমিং ও ফিটনেস পার্টনার ভিএলসিসি-র থিয়েটার রোডের ব্রাঞ্চে ২ ঘণ্টা করে চলত ওয়র্কআউট এবং বিউটি ট্রিটমেন্ট সেশন। জিমে নিজেদের শেপ-আপ করার সঙ্গে চলত ফেশিয়াল, হেয়ার স্পা, বডি পলিশ, ম্যানিকিওর, পেডিকিওর, হেয়ারকাট, ওয়্যাক্সিং। অর্থাৎ এ টু জ়েড অব বিউটি ট্রিটমেন্ট এবং প্রতিযোগীদের কমপ্লিট মেকওভার।

প্রতিযোগীদের ক্যাটওয়কের দায়িত্বেও ছিলেন ভারতের অন্যতম সেরা মডেল নয়নিকা চট্টোপাধ্যায়। ওয়েস্টার্ন ও ইন্ডিয়ান

রাউন্ডে কোরিওগ্রাফি, স্টেজে প্রতিযোগীদের অ্যাটিটিউড, ক্যারেজ, প্রেজেন্টেশন—সব কিছুই লক্ষ রেখেছেন তিনি।

গ্রুমিং সেশন শুরু হত সুকল্যাণ ভট্টাচার্যের ক্রিয়েটিভ ডান্স দিয়ে। সকাল থেকে রাত পর্যন্ত চলে র‍্যাম্পওয়ক, এটিকেট ও ফিটনেস সম্বন্ধীয় নানা প্রশিক্ষণ। এই ব্যস্ত শেডিউলের মধ্যে ছিল উমেন'স হরলিকসের নিউট্রিশন ওয়র্কশপ এবং ফেমের পক্ষ থেকে বিউটি কেয়ার ওর্য়কশপ।

এই প্রতিযোগিতায় আমাদের সঙ্গে ছিলেন নলেজ পার্টনার সিকিম মণিপাল ইউনিভার্সিটি (বালিগঞ্জ ফাঁড়ি)। এবার পালা স্পনসর সাইট ভিজ়িটের। একে একে প্রতিযোগীরা যান ডাবর গুলাবারির বিভিন্ন রিটেল আউটলেট, মেট্রো শুজ়, কালেকশন আই, ফ্রেন্ডস এবং রেড এফ এম-এর দপ্তরে। সব জায়গায় আমাদের তিলোত্তমাদের জন্যে ছিল উষ্ণ অভ্যর্থনা। এরই মাঝে ছিল স্বাধীনতা দিবসের গ্র্যান্ড

বাঁ দিকের পাতায়
১ সিমায়ার আউটফিটে রাজকন্যা।
২ সিমায়ার পোশাক ট্রাই করছেন রিয়া এবং ময়ূরী।
৩ সিমায়ায় ব্যাগ নিয়ে দেখছেন ইন্দ্রাক্ষী ও পুনম।
৪ সিমায়ার সামনে তিলোত্তমার প্রতিযোগীরা।
৫ সিমায়ায় মজার মুডে ইন্দ্রাক্ষী, রুশা ও দীপনা।

ডান দিকের পাতায়
১ সুইওতেলের সুইমিং পুলে তিলোত্তমারা।
২ সনিকা সুইমস্যুটে।
৩ সাবকনটেস্টের বিচারক ডিজ়াইনার ছুটি, মডেল রেচেল, গায়ক রূপঙ্কর, অভিনেত্রী লকেট।
৪ সাবকনটেস্টে প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছেন রাজকন্যা।

১

৪

সেলিব্রেশন যা সিগ্রামস ব্লেন্ডার্স প্রাইডের উদ্যোগে আয়োজন করা হয়েছিল লেক ক্লাবে।

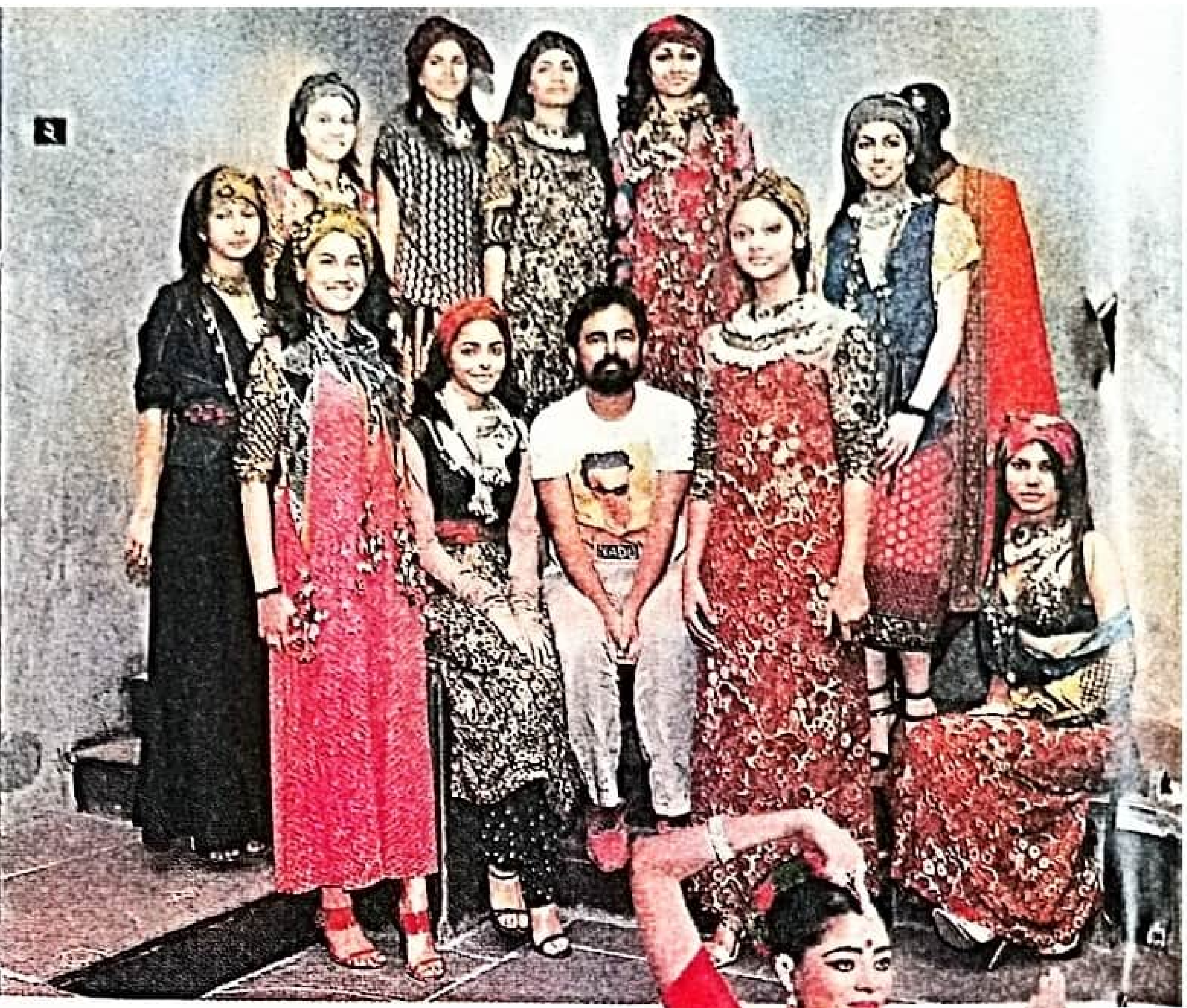
এরই মাঝে হয় হিমালয় আই চেক-আপ সেশন। বিশেষজ্ঞরা প্রতিযোগীদের চোখ পরীক্ষা করার পর, নানা রকম শেডস ট্রাই করতে ব্যস্ত হয়ে পড়েন প্রতিযোগীরা।

সৌন্দর্য প্রতিযোগিতা মানেই সুন্দর ডিজাইনার পোশাক। আর তার জন্যেই যাওয়া এলগিন রোডের সিমায়া ফ্যাশন স্টোরে। লেহেঙ্গা থেকে শুরু করে চুড়িদার কামিজের বৈচিত্র তিলোত্তমা প্রতিযোগীদের কাছে যথেষ্ট আকষর্ক ছিল। যে কোনও মডেলেরই স্বপ্ন ডিজাইনার সব্যসাচী মুখোপাধ্যায়ের পোশাকে সেজে ওঠা। তার ওপর যদি ডিজাইনার নিজে স্টাইলিং করেন তা হলে তো কথাই নেই। ওয়েস্টার্ন পোশাকের এত ভ্যারাইটি বোধহয় আগে দেখা যায়নি। সঙ্গে ইনোভেটিভ জুয়েলারির কম্বিনেশন—এককথায় অনবদ্য।

এবার পালা সুইসোতেলে সাব-কনটেস্টের। মনোরম পরিবেশেও টেনশন চাপা থাকছিল

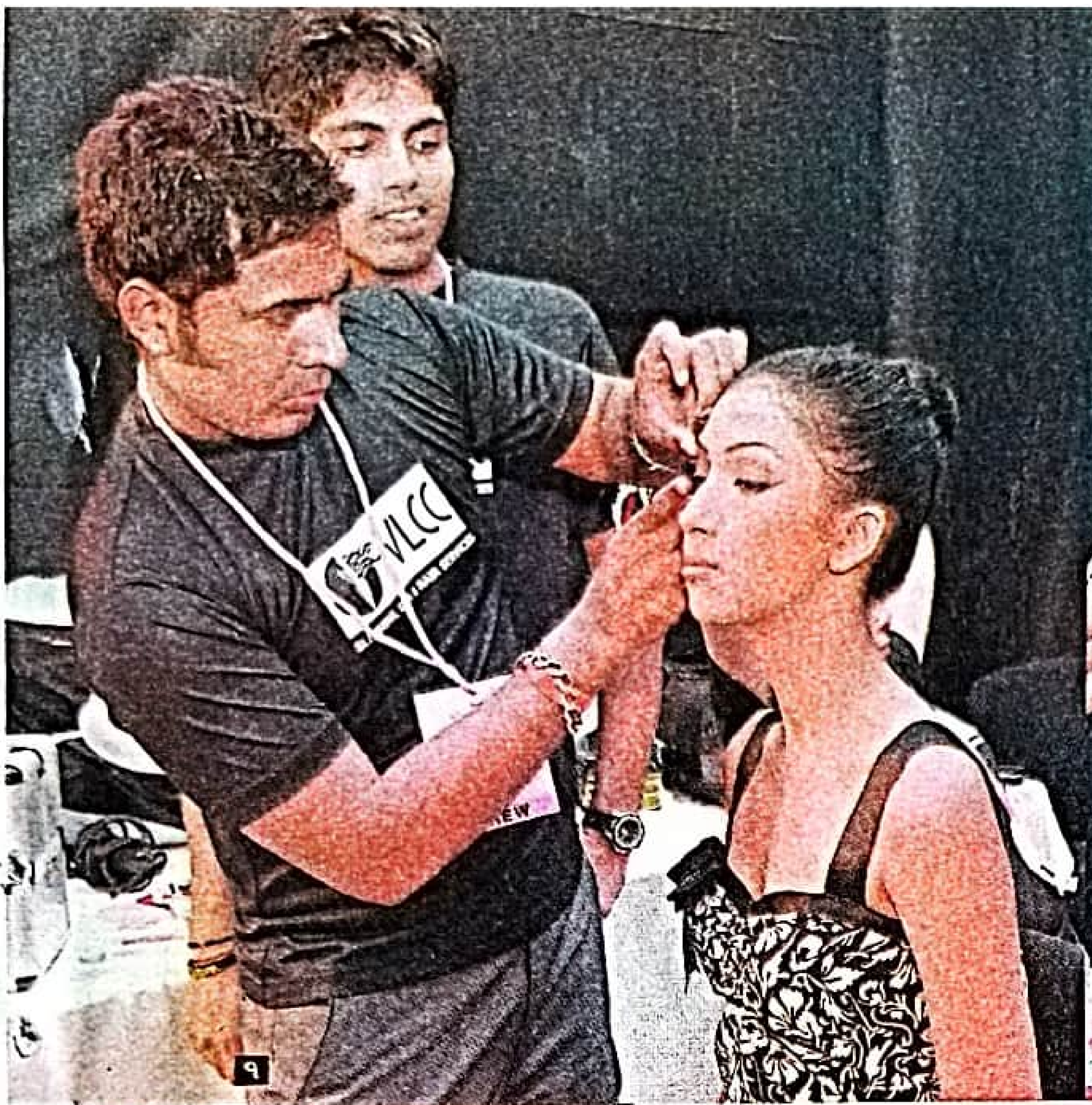
৩

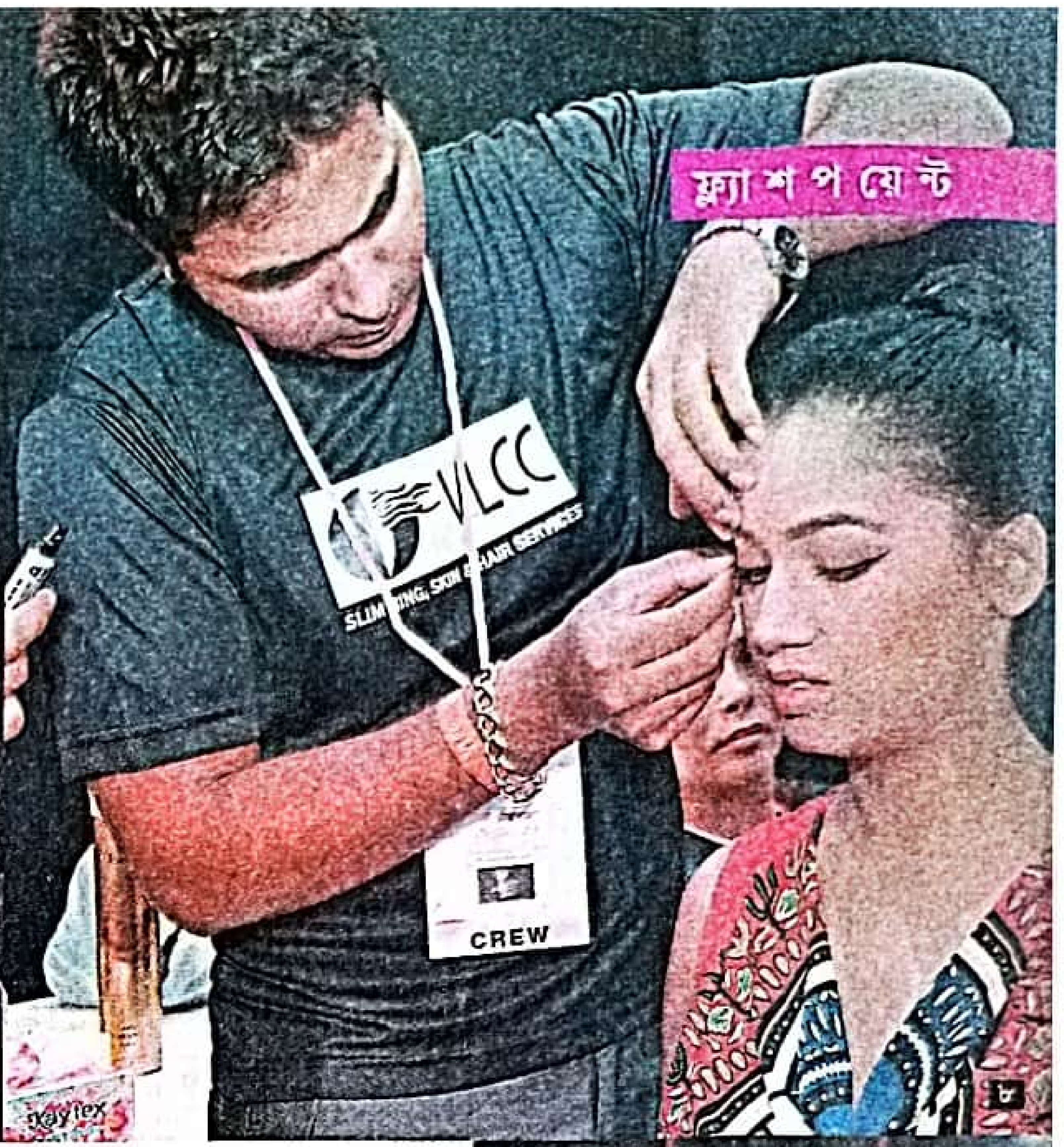
২

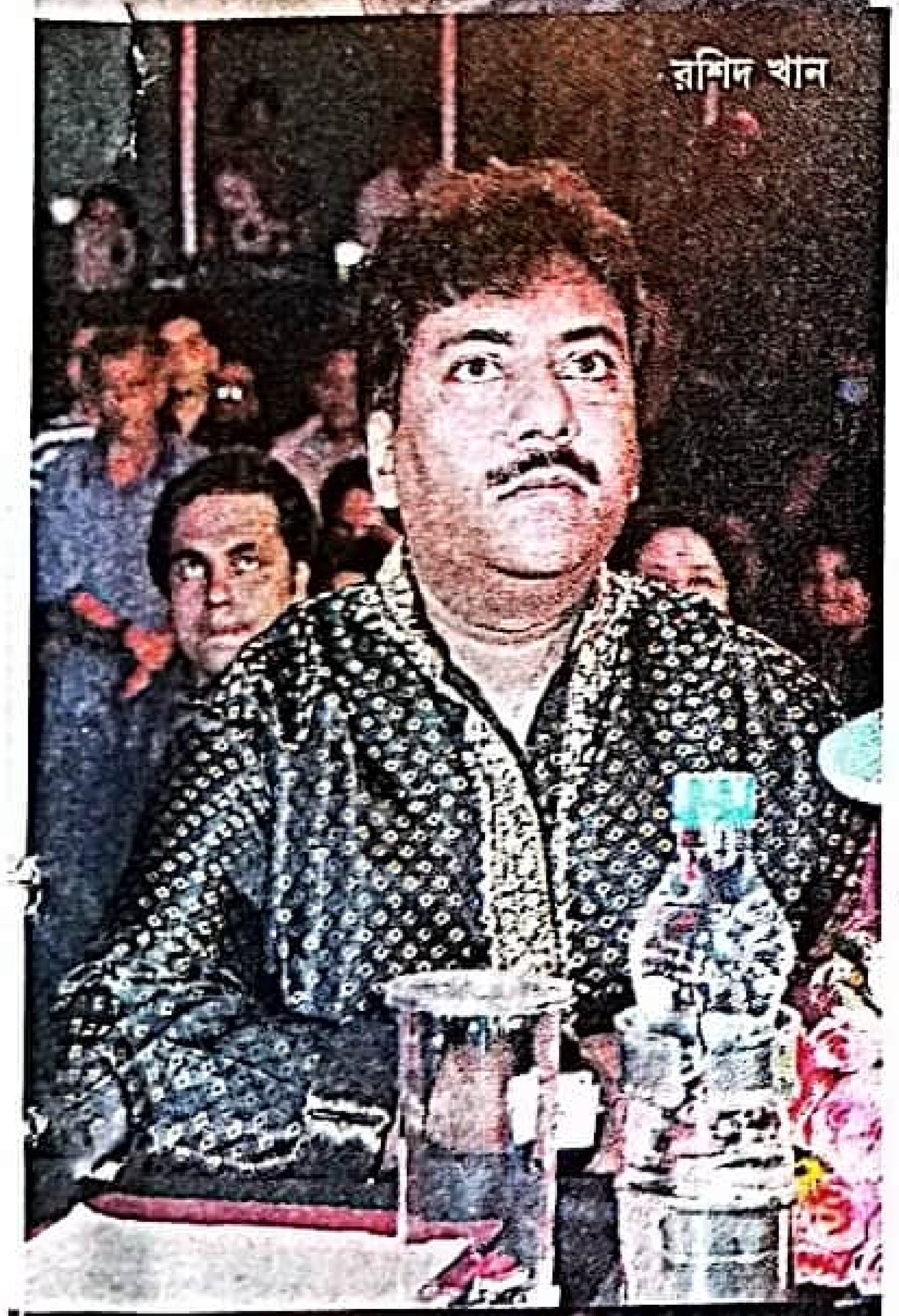


১ সোহোতে নাইট আউট।
২ ডিজ়াইনার সব্যসাচীর সঙ্গে প্রতিযোগীরা।
৩ ট্যালেন্ট রাউন্ডে অর্পিতা।
৪ ট্যালেন্ট রাউন্ডে সনিকা।
৫ বিচারকদের সঙ্গে প্রতিযোগীরা।
৬ সোহোতে আনন্দে প্রতিযোগীরা।
৭,৮ ভিএলসিসির মেক-আপ চলছে ব্যাকস্টেজে। (ডান দিকের পাতায়)

না প্রতিযোগীদের। এই দিনের বিচারক ছিলেন গায়ক রূপঙ্কর, ফ্যাশন ডিজ়াইনার ছুটি অধিকারী, মডেল রেচেল হোয়াইট ও অভিনেত্রী লকেট চট্টোপাধ্যায়। বিচারকদের দেওয়া বিভিন্ন সিচ্যুয়েশনের উত্তর অনুযায়ী বেছে নেওয়া হল সাব-কনটেস্ট বিজয়ীদের। ডাবর গুলাবারি মিস কনজিনিয়ালিটি, হিমালয়া মিস বিউটিফুল আইজ়, ভিএলসিসি মিস কনফিডেন্ট, তনিষ্ক মিস বিড্যাজ়েলেডের মতো নানা ধরনের সাব-কনটেস্ট। এর পরেই ছিল ট্যালেন্ট রাউন্ডের পালা। ফ্রেশ মুডে পাওয়া গেল সব প্রতিযোগীকে। ট্যালেন্ট রাউন্ডে নাচ, গান, কবিতা, নাটকে মাতিয়ে দিলেন প্রতিযোগীরা। বিচারক ছিলেন অভিনেত্রী চৈতি ঘোষাল এবং ধ্রুপদী নৃত্যশিল্পী রণি শম্বিক ঘোষ এবং মিতুল ঘোষ। এর ওপর ভিত্তি করে বেছে নেওয়া হল মিস ট্যালেন্টেড। ফাইনাল নাইটে বিজয়ীদের


৭


৮


রশিদ খান

বিচারকদের মন্তব্য

রশিদ খান

গায়ক

বিউটি প্যাজেন্টে বিচারক হওয়ার অভিজ্ঞতা একেবারে আলাদা। আমি প্রত্যেক প্রতিযোগীর মধ্যে ইনটেলিজেন্স এবং ট্যালেন্ট খোঁজার চেষ্টা করেছি। এদেরকে দেখলে মনেই হয় না এরা প্রথমবার এরকম কোনও প্রতিযোগিতায় এসেছে। সবাই খুবই কনফিডেন্ট।

টাপুর চট্টোপাধ্যায়

সুপারমডেল

এই প্রতিযোগিতার গুণগত মান খুবই উন্নত। আমি প্রতিযোগীদের মধ্যে খুঁজেছি ট্যালেন্ট এবং অবশ্যই গুড লুকস। সবার মধ্যেই পোটেনশিয়াল আছে। সানন্দাকে এই প্রতিযোগিতা আয়োজন করার জন্যে অসংখ্য অভিনন্দন।

রিতু কুমার

ফ্যাশন ডিজাইনার

ইট ওয়াজ আ ফ্যান্টাসটিক প্রোডাকশন। প্রতিযোগীদের পোশাকও খুব উচ্চমানের ছিল। এরা সবাই খুবই প্রফেশনাল। অ্যাটিটিউডও খুব সুন্দর। আমি প্রতিযোগীদের মধ্যে খুঁজেছি ভারতীয়ত্ব এবং আন্তর্জাতিকতার মিশেল। আই হোপ অল অব দেম মেক দেয়ার মার্ক ইন দ্য ফ্যাশন ওর্য়ল্ড।

অনামিকা লোধা

উদ্যোগপতি

আমি এর আগেও সানন্দার সৌন্দর্য প্রতিযোগিতায় বিচারক হয়ে এসেছি। এই প্রতিযোগীদের মধ্যে আমি কনফিডেন্স এবং প্রফেশনালিজম দেখেছি। এতে প্রমাণিত হয় ওরা অনেক পরিশ্রম করেছে। ওরা সবাই অনেক দূর যাবে।

টাপুর চট্টোপাধ্যায়

রিতু কুমার

অনামিকা লোধা

১

২

৭

৬

নাম জানা গেল।

এত ব্যস্ততা ও নিয়মের মধ্যে দরকার একটা ব্রেকেরও। অতএব পালা নাইট আউটের। স্ট্রিক্ট ডায়েট রেজিম থেকে কিছুটা ছাড় পেয়ে হবু তিলোত্তমারা তো বেজায় খুশি। সোহোতে প্রতিযোগীদের নাচ ছিল দেখার মতো। মিউজিকের তালে তালে পা মেলাতে মেলাতে মেতে উঠেছিলেন প্রতিযোগীরা।

ভুলে গেলে চলবে না ডাবর গুলাবারি ফ্রেশ লুকসের কথাও। কলকাতার বিভিন্ন শপিং মল, হাউজিং সোসাইটি, কলেজ থেকে প্রাথমিক স্তরে বেছে নেওয়া হয় ৭০ জনকে। এরপর হোটেল লিন্ডসেতে আয়োজন করা হয়েছিল চূড়ান্ত বাছাই পর্ব। বিচারকের আসনে ছিলেন মডেল মাধবীলতা মিত্র, অভিনেত্রী পার্ণো মিত্র এবং ডিজাইনার দেবারুণ মুখোপাধ্যায়। এখান থেকে বেছে নেওয়া হয়

৩

৫

৪

১

২

করণপ্রীত ওয়ালিয়া যিনি ডাবর গুলাবারি সানন্দা তিলোত্তমা ২০১০- এর সেরা সুন্দরীদের সঙ্গে গ্র্যান্ড ফিনালের দিন একই স্টেজে দাঁড়িয়ে পুরস্কার নেওয়ার সুযোগ পান।

২২ অগস্ট। শুরু হল ফাইনাল কাউন্টডাউন। কলকাতার আইটিসি সোনার পালা হলে সেনসুয়াস সন্ধ্যায় নতুনভাবে সবার সামনে উপস্থিত হলেন ১০ জন ঝকঝকে তিলোত্তমা। বিউটি, ফিটনেস ও ইন্টেলিজেন্সের সমন্বয়ে প্রত্যেক প্রতিযোগীই সে দিন ছিলেন কনফিডেন্ট।

হোটেলের লবিতে উৎসাহী দর্শকদের লম্বা কিউ, শেষ মুহূর্তের প্রস্তুতি, ব্যাকস্টেজে প্রতিযোগীদের শেষ মুহূর্তের প্রিপারেশন—সব মিলিয়ে সে দিনের সন্ধ্যা বেশ জমজমাট হয়ে উঠেছিল। গ্রিনরুমের ব্যস্ততা, মেপ-আপ, বেস্ট উইশেস—সব মিলিয়ে ধীরে ধীরে তৈরি

৫

৩

৪

বাঁ দিকের পাতায়
১, ৫ গ্র্যান্ড ফিনালেতে ওপনিং কোরিওগ্রাফিতে প্রতিযোগীরা।
২ ভায়োলিন ব্রাদার্সের পারফরমেন্স।
৩ প্রতিযোগী রাজকন্যা।
৪ ডিজ়াইনার সব্যসাচীর পোশাকে প্রতিযোগীরা।
৬ সঞ্চালক দীপান্বিতা শর্মা।
৭ সঞ্চালক ব্যারি ও ব্রায়েন।

ডান দিকের পাতায়
১ ডিজ়াইনার স্বপ্নিল শিন্ডের সঙ্গে গাউন রাউন্ডে প্রতিযোগীরা।
২ সিমায়ার ট্র্যাডিশনাল পোশাকে প্রতিযোগীরা।
৩ ট্র্যাডিশনাল ওয়্যারে অর্পিতা।
৪ ইস্টার্ন ওয়্যার রাউন্ডে র‍্যাম্প ওয়াকে তিলোত্তমারা।
৫ গাউন পরে প্রীতিকঙ্গনা।

১

২

৬

হচ্ছিল তিলোত্তমার মুড।

ডাবর গুলাবারি সানন্দা তিলোত্তমা ২০১০-এর সঞ্চালকের ভূমিকায় ছিলেন ব্যারি ও ব্রায়েন এবং দীপান্বিতা শর্মা। প্রথমে তিলোত্তমারা পারফর্ম করলেন সুকল্যাণ ভট্টাচার্যের কোরিওগ্রাফি করা ডান্স। তারপর ছিল ডিজ়াইনার সব্যসাচী মুখোপাধ্যায়ের ওয়েস্টার্ন ওয়্যার রাউন্ড। এরপর ছিল পপস্টার নেহা ভাসিনের মনোগ্রাহী পারফরমেন্স। ওয়েস্টার্ন পোশাকে র‍্যাম্প মাতানোর পর প্রতিযোগীদের পাওয়া গেল সিমায়া ফ্যাশন স্টোরের স্টানিং ট্র্যাডিশনাল লেহেঙ্গাতে। প্রত্যেক প্রতিযোগী ইন্ডিয়ান ওয়্যারে হয়ে উঠেছিলেন অনন্যা। বিভিন্ন সাব কনটেস্টের বিজয়ীদের বেছে নেওয়া হয়। পর ছিল ভায়োলিন ব্রাদার্সের পারফরমেন্স। এরপর ফ্রেশ লুকের বিজয়ীকে সম্মানিত করা হয়। এবার বেছে নেওয়া হল ৭ জন প্রতিযোগীকে। স্বপ্নিল শিন্ডের ক্লাসিক

৩

৫

৪

বাঁ দিকের পাতায়
১ ২,৩,৪,৬ সিমায়ার ফ্যাশন শোয়ে মডেল কন্যারা। মাধবীলতা, রোজ়া, প্রীতি, নিশা, চিরশ্রী, শতরুপা, কোয়েল, ঈশিকা ও সুচিরা।
৫ অভিনেত্রী পায়েল সরকারের সঙ্গে সিমায়ার মায়াঙ্ক আগারওয়াল।

ডান দিকের পাতায়
১ ‘ফ্রেশ লুকস’ উইনার করমপ্রীত ওয়ালিয়াকে সম্বর্ধনা জানাচ্ছেন ডাবর গুলাবারির ব্র্যান্ড ম্যানেজার প্রশান্ত আগরওয়াল।
২,৪ তানিষ্কে প্রতিযোগীরা একসঙ্গে।
৩ তানিষ্কের স্টোরে ইন্দ্রাক্ষী।
৫ তানিষ্ক মিস বিড্যাজ়েলড উইনার ইন্দ্রাক্ষীর সঙ্গে তানিষ্কের পক্ষ থেকে দ্বৈপায়ন সেন।

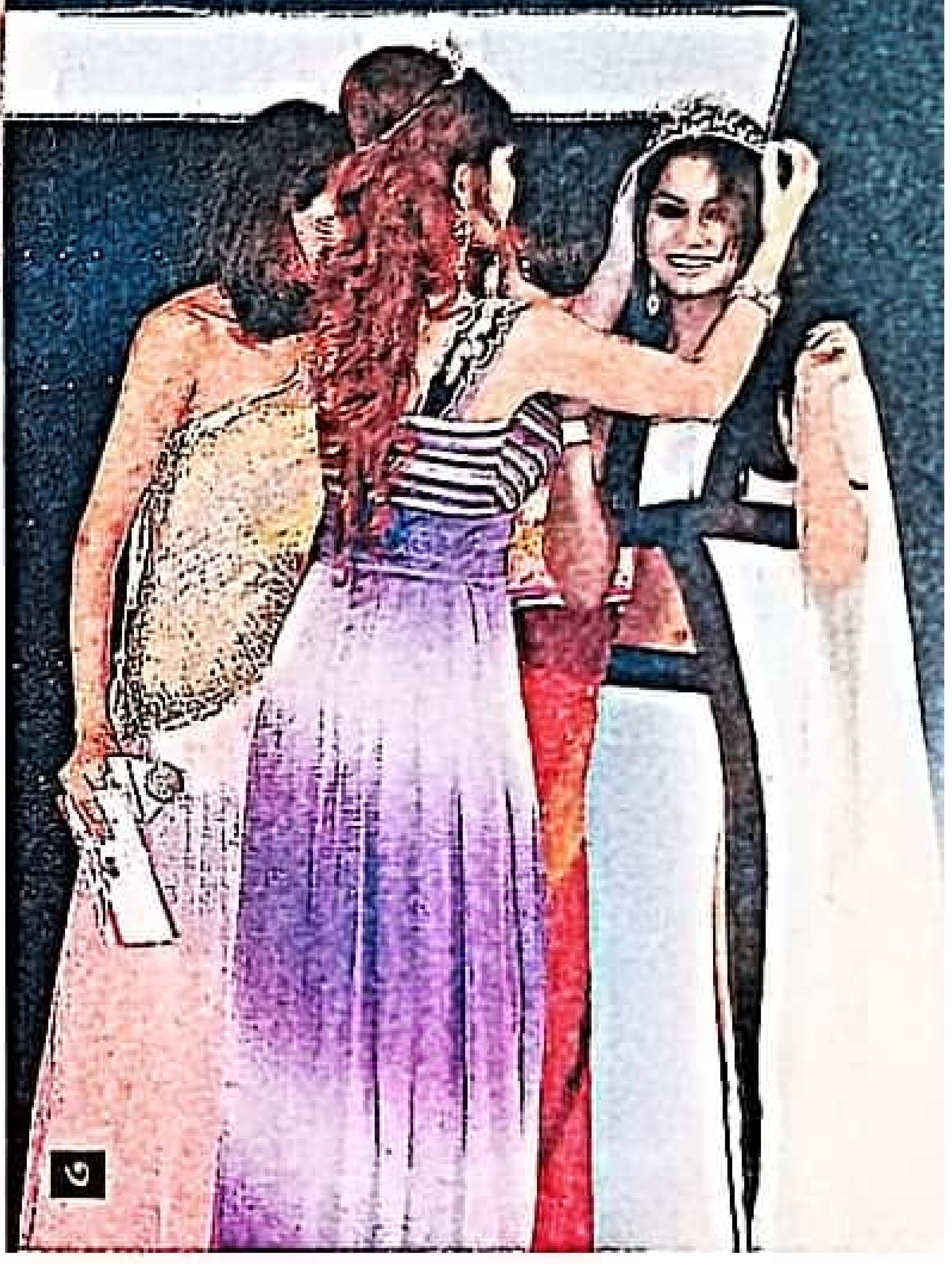
ডিজ়াইনার গাউন পরে র‍্যাম্প মাতালেন প্রতিযোগীরা। এঁরা সম্মুখীন হলেন বিচারকদের প্রশ্নের। এখান থেকে বেছে নেওয়া হল ৫ জনকে। বিচারকদের করা কমন প্রশ্নের উত্তর দিয়ে ডাবর গুলাবারি সানন্দা তিলোত্তমা ২০১০-এর বিজয়ী হলেন ৩ জন। প্রথম হলেন অর্পিতা সিংহ। ফার্স্ট রানার-আপ হলেন প্রীতি কঙ্গনা বর্মন এবং সেকেন্ড রানার-আপ হলেন সনিকা চৌহান। এঁদের সকলকে সানন্দার তরফ থেকে অসংখ্য শুভেচ্ছা এবং অভিনন্দন।

ডাবর গুলাবারি সানন্দা তিলোত্তমা ২০১০ যাঁদের সহযোগিতা ছাড়া অসম্পূর্ণ রয়ে যেত, তাঁদের সবাইকে সানন্দার তরফ থেকে বিশেষ কৃতজ্ঞতা। নয়নিকা চট্টোপাধ্যায়, নবীন দাস, স্যান্ডি (স্টাইলিং), ভিএলসিসি, প্রিন্সটন ক্লাবের কর্মীরা ও সিকিম মণিপাল ইউনিভার্সিটি (বালিগঞ্জ ফাঁড়ি)-র এক্সপার্টস। এছাড়াও ধন্যবাদ জানাই আমাদের সমস্ত

ফ্ল্যাশ পয়েন্ট

১ ডাবর গুলাবারি মিস বিউটিফুল স্কিন রাজকন্যা।
২ ডাবর গুলাবারি মিস বিউটিফুল স্মাইল প্রীতিকঙ্গনার সঙ্গে ডাবরের তাপস রায়চৌধুরী।
৩ ডাবর গুলাবারি মিস কনজিনিয়ালিটি সনিকার সঙ্গে ডাবরের রমণজিৎ তানেজা।
৪ উইমেনস হরলিকস মিস ফিট অ্যান্ড অ্যাক্টিভ সনিকার সঙ্গে গ্ল্যাক্সোর তরফে অরূপ রায়।
৫ ভিএলসিসি মিস পারফেক্ট টেন পূণম ও রাজকন্যার সঙ্গে ভিএলসিসির দীপক মাহনত।
৬ ভিএলসিস মিস কনফিডেন্ট সনিকার সঙ্গে ডা. শ্রীকান্তা।
৭ অ্যাপোলো গুড হেলথ বিজয়ী দীপনা।
৮ সিগ্রামস ব্লেন্ডার্স প্রাইড ম্যাজিকাল নাইটস কনটেস্ট বিজয়ী দীপনার সঙ্গে সিগ্রামসের জয়দীপ বসুরায়।
৯ ফেম মিস ফটোজেনিক পূণম ঢালের সঙ্গে ফেমের সুব্রত ভট্টাচার্য।
১০ মেট্রো শু'স মিস পারসোনালিটি প্রীতিকঙ্গনা।
১১ ডাবর ভাটিকা মিস বিউটিফুল হেয়ার প্রীতিকঙ্গনার সঙ্গে ডাবরের হিরণ্ময় সেন।
১২হিমালয়া মিস বিউটিফুল আইজ় অর্পিতার সঙ্গে হিমালয় অপটিকলসের শরদ বিনানী।
১৩ সিমায়া ফ্যাসন ডিভা সনিকার সঙ্গে রচিতা আগরওয়াল।
১৪ ফেম মিস বিউটিফুল লেগস রুশা ঘোষ।

ফ্ল্যাশ পয়েন্ট



১ তিন বিজয়ীর সঙ্গে নয়নিকা।
২ প্রশ্নোত্তর পর্বে প্রতিযোগীরা।
৩ ফার্স্ট রানার আপ প্রীতিকঙ্গনাকে ক্রাউনিং করছেন এরম করিম।

বিচারক এবং প্যানেলিস্টদের, গিফট স্পনসরস লঞ্চারস, আর্টিজ়ানা, ডেন্টি ড্রপস, থালি গার্লদের শাড়ির জন্যে জয়লক্ষ্মী শারিজ়, ফটোগ্রাফার পবিত্র দাস এবং সুদীপ দত্ত। গ্রিনরুম ম্যানেজমেন্টের জন্যে এনআইএফটি-র ছাত্রীরা। বিজয়ীদের ক্রাউন স্পন্সর তনিষ্কে জানাই ধন্যবাদ। বিশেষ ধন্যবাদ ডিজ়াইনার পারমিতা বন্দ্যোপাধ্যায়কে।

Grooming and Fitness Partner — VLCC
Skincare Partner — Fem
Haircare Partner — Vatika
Nutrition Partner
Style Partner — Simaaya

Crown Partner — Tanishq
Eyeware Partner — himalaya
Fashion Footwear Partner — Metro Shoes
Knowledge Partner — smmtr SMU-Ballygunge
Event Partner — Princeton Club
Healthcare Partner — Apollo Gleneagles Hospitals

Food Partner — Ananda Caterer
Activity Partner — swissôtel Kolkata Neotia Vista
TV Partner — Etv বাংলা
Radio Partners — Red FM 93.5, friends
Media Partner — প্রভাত খবর
Swimwear Partner — La Lingerie

Night Out Partner — soho
Gift Partners — SALES EMPORIUM

মঙ্গলগ্রহের মেয়ে

তার পর দেখতে দেখতে রোদ্দুরের রং বদলে এল, চকচকে আকাশে পায়রার দল চক্কর কাটতে শুরু করল, বাতাস থেকে খসে পড়ল বর্ষার গুমোট, পুজোর গন্ধে পাড়ায় পাড়ায় ক্লাবগুলো জেগে উঠল, নতুন উদ্দীপনায় ফুরফুরিয়ে উঠল মানুষের মন, ঠিক তখনই একদিন আশু ঘোষ স্ট্রিটে তথাস্তুর সঙ্গে দেখা হয়ে গেল কলিকার। বিয়ের পর এই প্রথম সে মুখোমুখি হচ্ছে তার তাসুদার, বুকটা ধড়াস ধড়াস করতে লাগল তার।

আশু ঘোষ স্ট্রিটে পিসির বাড়ি কলিকার। সকালে যখন এই পথ ধরে পিসির বাড়ি যাচ্ছিল, তখন তার শুধুই তথাস্তুর কথা মনে পড়ছিল। ভাবছিল, রাস্তায় একবার যেন দেখা হয়ে যায় তার সঙ্গে। একবার। কোনও কিছু মন দিয়ে চাইলে বোধহয় সেটা হয়ে যায়। সত্যি সত্যি দেখা হল তা হলে।

তখন সবে সন্ধে নেমেছে, চারপাশ আস্তে আস্তে মলিন ও অপরিচ্ছন্ন হয়ে আসছে। তথাস্তু সাংবাদিক মানুষ, কলিকাকে দেখে ধীরেসুস্থে রাস্তার সাইডে গিয়ে দাঁড়াল, চোখে চাঞ্চল্য নেই, বুকে কম্পন নেই, ঢেউহীন সমুদ্রের মতো স্তব্ধ, নিরাসক্ত।

অফিসে আজ তথাস্তুর দিনের ডিউটি ছিল, দশটা-পাঁচটা। এক-এক দিন খবরের যেন আকাল পড়ে যায়, টেলি প্রিন্টারে যে সব খবর আসতে থাকে কোনওটাই আরজেন্ট নয় অথবা জোর করে আরজেন্ট ছাপা মারা, একবার চোখ বুলিয়ে সরিয়ে রাখতে হয়। ভেজালে ভেজালে দেশ ছেয়ে গেছে, খবরেও আজকাল বেশ ভেজাল চলছে।

কাজেই শেষ বেলায় ঘণ্টা খানেক ধরে খবর বাছতে বাছতে বিরক্ত হয়ে টেবিল ছেড়ে উঠে পড়েছিল তথাস্তু, নিউজ এডিটর বাদলদাকে বলে বেরিয়ে পড়েছিল অফিস থেকে। এই সব বস্তাপচা খবর ঘেঁটে মরার চেয়ে বাড়িতে বসে বৃহস্পতিবারের কলামটা লিখে ফেলা ভাল। কলামটা লোকজন বেশ নিচ্ছে। লোকে তোমাকে নিলে কাগজও তোমাকে নেবে, তরতর করে উঠে যাবে

শুভমানস ঘোষ

উপরে।
—কলি, পিসির বাড়িতে এসেছিলে? আলগাভাবে তথাস্তু প্রশ্ন ছুড়ল।
কলিকা একদৃষ্টে দেখছিল তথাস্তুকে। কত দিন পরে সে দেখছে তাসুদাকে? হু, বছর তিন কম করে। বিয়ের পর এই তিনটে বছর সে প্রাণপণে চেষ্টা করেছে তথাস্তুকে ভোলার, কিন্তু সব চেষ্টাই তার জলে গেছে। তাই আবার সে আশু ঘোষ স্ট্রিটে যাতায়াত শুরু করেছে। পিসির মুখেই ওর সব খবর পায় কলিকা, নাহ্‌, এখনও বিয়ে করেনি সে, সম্ভবত টাইম করে উঠতে পারেনি।
—সকালে এসেছিলাম তাসুদা, এই ফিরছি। কলিকা বলল। বুকটা সমানে ধড়াস-ধড়াস করছে তার।
—একাই এসেছিলে? তথাস্তু বেশ যত্ন নিয়ে দেখছে কলিকাকে, তোমার হাজব্যান্ড আসেনি?
—আসার কথা ছিল, আসতে পারেনি। কলিকা মিথ্যে বলে দিল, কাজে আটকে গেছে।
—ও।
আশু ঘোষ স্ট্রিটের সাতের এক নম্বর বাড়িতেই কলিকার পিসির বাড়ি। বিয়ের

আগে আসা-যাওয়া ছিল কলিকার, ইচ্ছে হলে দু-পাঁচদিন থেকেও যেত পিসির কাছে। কলিকার পিসির ছেলে শমীকের সঙ্গে বন্ধুত্বের সূত্রে তাসুদাও মাঝে মাঝেই চলে আসত সাতের একে। তখন পড়াশোনা সবে শেষ করেছে সে, ছোটখাট কাগজে আর্টিকেল লিখতে শুরু করেছে। সে সব পড়িয়ে শোনাত সে শমীককে, কলিকাকে। মাঝে মাঝে কলিকার পিসিও এসে জয়েন করতেন তাদের সঙ্গে।
তবে আর্টিকেল পড়ার আসর বেশিদিন জমল না, হঠাৎ একদিন তথাস্তু আবিষ্কার করল, ঘরে শমীক নেই, পিসি রান্নাঘরে ব্যস্ত হয়ে পড়েছেন, আর্টিকেল শোনার জন্যে রয়ে গেছে শুধ কলিকা। কিন্তু আর্টিকেলের দিকে তারও মন নেই, একদৃষ্টে শুধ চেয়ে থাকে তথাস্তুর দিকে, তথাস্তুর সুন্দর মুখ, ফরসা রং, এক মাথা কোঁকড়া চুল, টি-শার্টের ফাঁকে উঁকি দেওয়া কচি কচি রোম—চোখে যেন ধাঁধা লেগে যেত কলিকার। তার মনে হত, পড়া যেন এই জন্মে না থামে তাসুদার, পড়েই যায়, সে চেয়ে থাকে, চেয়ে থাকে।

কিছু কিছু ইচ্ছের বোধ হয় কান থাকে, ভাবা মাত্র হয়ে যায়। তার পর এক সময় বিয়ের কথাবাতা শুরু হয়ে গেল কলিকার, তথাস্তু শুনেও শুনল না, ভাল একটা আর্টিকেল লিখে এনেছিল, পড়তে শুরু করল। তার পর একদিন শুনল কলিকার বিয়ে ঠিক হয়ে গেছে, তাও ঘাবড়াল না। সেদিন সে প্রেমের উপর একটা আর্টিকেল লিখে এনেছিল, পড়ে চলল, পড়েই চলল। শুনতে শুনতে কান্না চাপতে পারল কলিকা, কিন্তু সব শুনে তথাস্তু হেসে ফেলল। বলল, তুমি আমাকে ভালবাস? ও বুঝেছি। আমি ভাল আর্টিকেল লিখি তো, তাই তুমি আমার প্রেমে পড়েছ।
—আর্টিকেল। গলায় বেধে গেল কান্না কলিকার।
—হু, আর্টিকেল। দেখবে একদিন কী রকম নাম ফাটবে আমার। এমন এমন আর্টিকেল লিখব পাঠক, পুরো ফ্ল্যাট হয়ে যাবে, চমকে যাবে একেবারে। এক্ষুনি বিয়ে-টিয়ে করলে সব বারোটা বেজে যাবে। বেটার তুমি বিয়ে করে নাও কলি।
বুকটা ভেঙে খান-খান হয়ে গিয়েছিল কলিকার।
এ কাকে সে হৃদয় দিয়ে বসে আছে। প্রেম জানে না, মায়া-মমতা নেই, শুধ জানে আর্টিকেল, নিজের জীবনের ক্ষুধাত উচ্চাকাঙ্ক্ষা। ফুল যতই সুন্দর হোক, তাতে গন্ধ না থাকলে কীসের ফুল, শুধুই আগাছা। ক্ষোভে-দুঃখে গলা বুজে দিয়েছিল তার। কিন্তু মানুষ তো চিরকাল একই রকম থাকে না, থাকা সম্ভবও নয়। এত দিন কি তাসুদার একটুও চেঞ্জ হয়নি? একটু স্বাদগন্ধ কি অর্জন করেনি সে? এই তিন বছরে উচ্চাঙ্ক্ষার রাজপথে তো সে অনেকটাই এগিয়ে গেছে, নাম ছড়াতে শুরু করেছে। এত দিনেও কি নারীর প্রতি ফিরে তাকানোর সময় হয়নি তার? তথাস্তুর মুখের দিকে আশাভরা চোখে চেয়ে কলিকা প্রশ্ন করল, কী দেখছেন আমার দিকে তাসুদা?
—ভাবছি।
—আপনি কী ভাবছেন আমি জানি।
চারপাশটা ঘোর ঘোর হয়ে এসেছে। তথাস্তু দেখছে কলিকাকে। কলিকা জানে? হু, জানবেই তো। তার আর্টিকেলের প্রথম সিরিয়াস শ্রোতা তো সে-ই, কত উৎসাহ দিত এক সময়। হু, আর্টিকেলের কথাই ভাবছে তথাস্তু, মাথার মধ্যে ঘুরঘুর করছে লেখাটা। দিন তিনেকের মধ্যেই জমা দিতে হবে, কিন্তু এখনও পর্যন্ত ঠিক করতে পারেনি এ সপ্তাহের ইনস্টলমেন্টটা কী নিয়ে লিখবে। রাজনীতির উপর লিখে লিখে ক্লান্ত হয়ে পড়েছে, এ বারে একটু অন্য সাবজেক্ট ধরলে হয়। শিক্ষার দুরবস্থা, কর্মসংস্কৃতি, না সার্বজনীন দুর্গাপূজা? ভাবতে ভাবতে কলিকার দিকে চেয়ে প্রশ্ন ছুড়ল, তোমার কোথায় যেন
বিয়ে হয়েছে কলি?

কলিকার চোখ জ্বলজ্বল করে উঠল। এই তো আস্তে আস্তে পথে আসছে তাসুদা। কোথায় বিয়ে হল দিয়ে শুরু হল, তার পর শ্বশুরবাড়ি কেমন হল, বর কেমন হল বলতে বলতে ঠিক চলে যাবে আসল সাবজেক্টে, তুমি কি সুখী হয়েছ? নাহ, সহজে ধরা দেবে না সে। একজন নারী সত্যিকারের সুখী কী করে হয়, সেটা অন্তত কষ্ট করে বুঝুক ও। একটু চুপ করে থেকে কলিকা উত্তর দিল, নজরপুরে।

—গাবতলার নজরপুরে? ও তো কালোয়ারদের ডেন।

—জানি না, তবে আমাদের ওখানে অনেক কারখানা আছে। বলে একটু চুপ করে থেকে কলিকা পালটা প্রশ্ন করল, তাসুদা, আপনি সত্যিই জানতেন না আমার কোথায় বিয়ে হয়েছে? শমী বলেনি?

—শমী? শমির সঙ্গে তো আজকাল দেখাই হয় না। বলেছিল হয়তো, খেয়াল নেই।

—ও।

—তোমার পিসির বাড়িতেও আজকাল যাওয়া হয় না। অফিস পুরো টাইট করে দিয়েছে, মুখই তুলতে পারি না।

হঠাৎ মায়ায় মনটা ভরে গেল কলিকার। আর্টিকেল-আর্টিকেল করে একদিন গলা শুকিয়ে মরছিল না? এখন লিখতে লিখতেই বেদম হয়ে যাচ্ছে। এই সময় সত্যিই তার পাশে থাকা উচিত ছিল। কেন যে ঝোঁকের মাথায় অভিমানের বশে বিয়েটা করে ফেলল। একটা আস্ত বছর ওর আর্টিকেল শুনে গেছে, আরও ক'টা বছর নয় শুনত। ফলে মিষ্টি আসার জন্যেও গাছে ফলকে রেখে দিতে হয়, হুটপাট পাড়তে নেই।

—অফিস খুব খাটাচ্ছে? একটু চুপ করে থেকে কলিকা বলল, শরীরটা বেশ রোগা হয়ে গেছে আপনার তাসুদা।

—আর শরীর। তথাস্তু প্রসঙ্গ বদলাল, তোমাদের নজরপুরের সুভাষ সংঘের তো খুব নাম। একবার পুজোয় সেরা থিম হয়েছিল না?

—হ্যাঁ হ্যাঁ।

—এ বারের পুজোয় কী থিম করছে জানো?

—আমি ঠিক জানি না, আমার হাজব্যান্ড জানে। উনি পুজো কমিটিতে আছেন।

—তবে তো ফার্স্ট ক্লাস। এখন গেলে তোমার হাজব্যান্ডের সঙ্গে দেখা হবে?

কলিকা অবাক হল, কী ব্যাপার বলুন তো তাসুদা? পুজোর ওপর কিছু লিখছেন নাকি?

—ঠিক ধরেছ। তথাস্তু হা-হা করে হাসল। তোমার চোখে ফাঁকি দেওয়া মুশকিল। গেলে অসুবিধে নেই তো? ভেবে বলো।

বুকের ভিতরে আনন্দ ধক করে উঠল কলিকার। আর্টিকেলের ছল করে তথাস্তু তাকে কাছে পেতে চাইছে না তো? হুঁ, ঠিক ঠিক। স্বামীর সঙ্গে শুয়ে যে নারী তার প্রিয় মানুষকে ভুলতে পারে না, প্রিয় মানুষের সাধ্য কি তাকে ভুলে যায়? আর্টিকেল নিয়ে মানুষ তো আস্ত একটা জীবন কাটিয়ে দিতে পারে না।

—না আমার বর খুব ভাল। তাড়াতাড়ি কলিকা বলে উঠল, কিচ্ছু অসুবিধে হবে না, কিন্তু আপনি সত্যি সত্যি যাবেন তাসুদা, না ইয়ার্কি করছেন?

—ইয়ার্কি হলে তোমার পক্ষে যদি সুবিধে হয়, তা হলে ইয়ার্কি।

—না-না ছিঃ। চলুন। আমার ওখানে গেলে আর্টিকেল লেখার অনেক ম্যাটার পাবেন।

—বলছ?

তথাস্তু সত্যি যাবে নজরপুরে? কলিকার সব স্বপ্ন-স্বপ্ন লাগতে লাগল। অন্ধকারে পুরোপুরি ঢেকে গেল আশু ঘোষ স্ট্রিট।

দুই

তাসুদার পাড়া থেকে গাবতলায় পৌঁছতে বাসে লাগল আধঘণ্টা। বাসস্টপ থেকে কলিকার শ্বশুরবাড়ি মিনিট দশ হাঁটাপথ, কলিকা চেয়েছিল রিকশা নিতে, তাসুদা রাজি হল না। হাঁটতে শুরু করল। গাবতলা স্টেশনের এদিকটায় রবার ফ্যাক্টরি, তুলো কারখানা, জুটমিল আর রোলিং মিলের ছড়াছড়ি, লোকজনের বাস কমই। কারখানা এলাকা পেরলেই নজরপরের শুরু, লোকজন, দোকানপাট, রিকশা স্ট্যান্ড আর বাড়িঘরে এলাকাটা জমজমাট। রিকশা স্ট্যান্ডের কয়েক হাত তফাতে দোতলা সুভাষ সংঘ ক্লাব। কারখানার মালিকদের কালো টাকায় লাল হয়ে আছে। তাই প্রতি বছরই তাদের পুজোর বাজেট লাফিয়ে লাফিয়ে বাড়ছে।

কলিকাদের বাড়িটা দোতলা। উপর-নীচে মিলিয়ে খান ছয় ঘর, কিন্তু কলিকা আর তার বর ছাড়া আর কেউ নেই থাকার। কলিকার শ্বশুর-শাশুড়ি দু'জনেই মারা গেছেন, এক ভাসুর দিল্লিতে থাকে, ননদ-টনদ নেই, ফলে ঝাড়া হাত পা। সকাল ন'টার মধ্যে খেয়েদেয়ে বর অফিসে বেরিয়ে যায়, ফিরতে ফিরতে ছ'টা-সাড়ে ছ'টা। ফিরেই জল খাবার খেয়ে আবার বেরিয়ে যায় ক্লাবে, ফিরতে ফিরতে রাত দশটা। অগাধ সময় কলিকার, তাসুদা যদি মাঝে মাঝে আসে কী ভালই হয়। চাবি দিয়ে দরজা খুলে দোতলার বড় ঘরে এসে কলিকা ডাকল তথাস্তুকে। তথাস্তু নীচে জুতো রেখে লাল সিমেন্টের চকচকে সিঁড়ি বেয়ে উপরে উঠে বলল, নীচে বসলেই তো হত।

কলিকা হাসল, আপনি নীচে বসার লোক নাকি? আপনি এখন ওপরতলার লোক।

—হা-হা, তাই নাকি?

—হ্যাঁ, তার জন্যে আমারও একটা ক্রেডিট আছে। আমারও শেয়ার চাই হ্যাঁ।

—বটে? তথাস্তু কথা ঘোরাল, তোমার হাজব্যান্ড কখন ফিরবে কলি?

—এই টাইম হয়ে গেছে। কলিকা বিছানাটা দেখিয়ে দিল, বিছানায় উঠে বসতে পারবেন, না চেয়ারে?

তথাস্তু গূঢ় হাসল, একেবারে বিছানায়।

বুকটা ধকধক করে উঠল কলিকার। আমার জীবনের বিছানা তো আপনার জন্যেই পরিপাটি করে সাজিয়ে রেখেছিলাম তাসুদা, সেদিন চেয়ে দেখেননি, আজ অন্তত দেখুন।

—হুঁ, আরাম করে বসুন না। কলিকা মাথা দোলাল।

তথাস্তু একটু চিন্তা করে উঠে পড়ল বিছানায়। পাশবালিশ কোলে করে গুছিয়ে বসে বলল, তোমার হাজব্যান্ড দেখলে ঘাবড়ে যাবে। ভাববে, কোত্থেকে একটা লোক উড়ে এসে বিছানায় জুড়ে বসেছে।

কলিকা গাঢ় গলায় বলল, কী যে বলেন, আপনি আমার কত দিনের বন্ধু!

তথাস্তু আবার কথা ঘোরাল, তোমাদের এখানে তো হাওয়ায় টাকা ওড়ে। কত রাজ্যের, কত কিসিমের লোকজন যে করে খাচ্ছে, ভাবা যায় না। চোখ খোলা রাখলে অনেক কাজ করা যায় এখানে।

—করবেন করবেন? আমি হেলপ করব আপনাকে। কলিকা উৎসাহে টগবগ করে উঠল। বললাম না, আমার এখানে লেখার অনেক টপিক পাবেন।

—আরে দাঁড়াও দাঁড়াও। তথাস্তু পকেট হাতড়াল, সিগারেট ধরাই একটা।

কলিকা অবাক হল, তাসুদা আপনি সিগারেট খাচ্ছেন নাকি আজকাল?

আমার জীবনের বিছানা তো আপনার জন্যেই পরিপাটি করে সাজিয়ে রেখেছিলাম তাসুদা।

—খাই একটা-আধটা। মাথার উপর যা চাপ থাকে অফিসে, না খেলে চলে না। তথাস্তু আরও জুড়ল, মাঝে মাঝে পার্টি-ফার্টিতেও পাঠায় বাদলদা, সেখানে তো হার্ড ড্রিঙ্ক একটু না নিলেই নয়।

যাক, এত দিনে আর্টিকেলের বাইরে বেরিয়েছে। সুন্দর ফুলে এই তো কেমন গন্ধ

আসতে শুরু করেছে, বাহ। খুশিতে ডগমগ হয়ে ঠাট্টা জুড়ল কলিকা, চাকরি পেয়ে আপনি স্মার্ট হয়ে গেছেন।
—হা হা, তাই নাকি? পকেট থেকে সিগারেট বের করে ধরাল তথাস্তু।
কলিকা গভীর চোখে তথাস্তুর ধূমপান দেখতে দেখতে বলল, অফিসে যখন এত চাপ, মাঝে মাঝে চলে আসবেন এখানে। শুধু কাজু কাজ করে তো জীবন চলে না, রিল্যাক্সও দরকার।
তথাস্তু মুখ তুলে কলিকার দিকে চেয়ে স্থির হয়ে গেল। সে স্মার্ট হয়েছে, না কলিকা? বিয়ে করলে কি মেয়েদের সাহস বাড়ে, না ইচ্ছে? চাকরি পেয়ে যাওয়া মানেই কি

কেরিয়ারে ইতি? সবে তো গাড়ি স্টার্ট হয়েছে তার, এখনও অনেক দূর যেতে হবে, দীর্ঘ দীর্ঘ! মাঝপথে মাথা ঘুরে পড়ে থাকলে কেউ তুলে মুখে জল দেবে না। আমি যেন অতই বোকা।

তিন

তথাস্তুদের অফিসের ক্যান্টিনটা চারতলায়, ক্যান্টিনের খাবার-দাবারের কোয়ালিটি ভালই, কিন্তু চা-টা একেবারে অখাদ্য। তাই অফিস থেকে বেরিয়ে তারা ফুটপাথের হিন্দুস্তানি বিরজুর দোকানেই চা খায়, ফলে জায়গাটা সবসময় সাংবাদিক আর অফিসকর্মীদের ভিড়ে জমজমাট থাকে। ঠাট্টা-আড্ডা আর গুলতানিতে গমগম করে। আজ দুপুরে বৃহস্পতিবারের কলামটা শেষ করে টেবিল থেকে উঠে তথাস্তু বাইরে গিয়েছিল চা খেতে। মনটা তার খচখচ করছে।
খচখচানির কারণ, লেখাটা নিয়ে সে মোটেই খুশি নয়। আসলে পরশুদিন কলিকার স্বামী নির্জনবাবুর কাছ থেকে যে রকম মালমশলা পাবে ভেবেছিল পায়নি। নামটা আনকমন হলেও ভদ্রলোক তেমন গ্রেডের লোক নন, কী রকম একটু গায়ে পড়া গোছের। তথাস্তুর পরিচয় পেয়ে এমন করতে লাগলেন কলিকার মাথা হেঁট।
একেবারে ব্যক্তিত্বহীন। ভাবতে ভাবতেই টেলিপ্যাথি, হঠাৎ যেন মাটি ফুঁড়ে কলিকা এসে হাজির, খুশিতে ঝলমল করছে। বলল, আপনার কাছে এলাম তাসুদা।
একেবারে অফিসে! তথাস্তুর ভুরু সামান্য গুটিয়ে গেল। বলল, বুঝেছি। চা খাবে?
—না-না। কলিকা বলল, আপনি ব্যস্ত তাসুদা?
রোজ রোজ জ্বালাবে নাকি রে বাবা। কবজি উলটে ঘড়ি দেখে নিয়ে তথাস্তু বলল, বলো না কী বলবে? কষ্ট করে এত দূর আসার দরকার ছিল না, একটা ফোন করে দিলেই পারতে।
কলিকা শাড়ির আঁচল দিয়ে মুখের ঘাম মুছে বলল, সেদিন ভেবেছিলাম আপনার নাম্বারটা নিয়ে রাখব, কথায় কথায় ভুলে গেলাম।
—আমার নাম্বার কী দরকার, অফিসের নাম্বারেই একটা রিং করে দিতে পারতে। কাগজেই তো থাকে।
তাসুদা কি বিরক্ত তার উপর? হুট করে এই ভাবে তার চলে আসা পছন্দ করছে না? তথাস্তুর মুখের প্রতিটি রেখা সতর্ক ভাবে দেখতে দেখতে কলিকা বলল, অত কি মাথায় থাকে? শুনুন আমি বেশি সময় নেব না। একটা খবর ছিল, আপনার কাজে লাগতে পারে ভেবে ছুটে এসেছি। আসলে সেদিন তো উনি কিছুই বলতে পারলেন না ঠিকঠাক।
—কী খবর?
—এখানে দাঁড়িয়ে বলব না। আজ বরং একবার আসুন আমার বাড়িতে।
—অ্যাই রে আবার সেই কারখানা, আবার সেই ভিড়ভাড়াক্কা, বোকা লোকের সঙ্গে বোকা বোকা কথা? ছোট জীবনে সময়ের চেয়ে বড় আর কী আছে? একটু চুপ করে থেকে তথাস্তু বলল, আজ তো হবে না।
—কেন, কী অসুবিধে? কলিকা ঝুলোঝুলি করতে শুরু করল, চলুন না প্লিজ। আপনার বাড়ি থেকে এমন কিছু দূর নয় আমাদের নজরপুর। আর আমার বরকে তো দেখেইছেন।
—হু, আলাপ হয়েছে।
—তা হলে? তা ছাড়া আমার বর অফিসে চলে যাওয়ার পর সারা দিনই তো বাড়িটা ফাঁকাই পড়ে থাকে। খেটে খেটে রোগা হয়ে যাচ্ছেন, একটু রিল্যাক্স দরকার আপনার। চলে আসুন আজ।
তথাস্তু চমকে উঠল। বাহ, কী চমৎকার লোভ দেখাচ্ছে কলিকা। ফুল ফুটলে কি ছিঁড়ে ফেলাটাই মেয়েদের একমাত্র কাজ? এতই বুদ্ধ ভেবেছে সে আমাকে, কেরিয়ার বাদ দিয়ে, ভবিষ্যৎ চুলোয় দিয়ে ছুটব? খবর-টবর সব বাজে কথা, এই জন্যেই এসেছে এখানে, শেয়ার শেয়ার। মাথাটা আস্তে আস্তে তেতে উঠল তার, গলায় ব্যঙ্গের ছোঁয়া লাগল। এ সব কথা বলো না কলি, তোমার বর ধরে ঠেঙাবে আমাকে।
—ভ্যাট, বললাম তো, ও ও-রকম লোকই নয়। বুঝতেই পারবে না।
—এতটাই ধুর? তোমার লাইন তা হলে ক্লিয়ার, কী বলো?
—উ?

ন্যাকামি। তথাস্তু দুম করে রেগে গেল, চড়ে গেল গলা। নিজেদের এত অ্যাভেলেবেল করে ফেলো না কলি। তোমরা মেয়ে। অপমানে মুখ কালো হয়ে গেল কলিকার। সে ভেবেছিল, তাসুদার মধ্যে এত দিনে স্বাদ-গন্ধ এসেছে। হুঁ, এসেছে, কিন্তু বড্ড ঝাঁঝ তাতে। আর দাঁড়াল না সে, 'ও আচ্ছা' বলে তাড়াতাড়ি কথা সেরে হাঁটতে শুরু করল বড় বড় পায়ে।

চার

সে দিন রাতে ক্লাব থেকে ফিরতে একটু দেরিই হল নির্জনের। এ বার সুভাষ সংঘের পুজোর থিম হচ্ছে, মঙ্গলগ্রহে মানুষ। উদ্বোধনে দিল্লি থেকে উড়িয়ে আনা হচ্ছে স্বয়ং কেন্দ্রীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রীকে।
এই খবরটাই জানানোর জন্যে সে আজ দুপুরে তথাস্তুর অফিসে ছুটে গিয়ে কী অপমানটাই না হল! নাহ্, তারই ভুল। কিচ্ছু বদলায়নি, ঠিক আগের মতোই হৃদয়হীন, মানুষ-টানুষ নয়, জীবন্ত একটা আর্টিকেল।
বাথরুম থেকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হয়ে খেয়েদেয়ে দোতলার ঘরে টিভি চালিয়ে নির্জন উঠে
পড়ল খাটে। হাঁ করে টিভিতে সস্তা রিয়ালিটি শো দেখছে।
—বন্ধ করো এ সব! কলিকা বিরক্ত হল, কী যে আনন্দ পাও এ সব দেখে কে জানে!
নির্জন হকচকিয়ে গেল। তাড়াতাড়ি টিভি নিভিয়ে বলল, রেগে যাচ্ছ কেন?
কলিকা বলল, শুয়ে পড়ো, শুয়ে পড়ো।
—ভাল হচ্ছিল প্রোগ্রামটা। বলে আর কথা না বাড়িয়ে নির্জন হাত বাড়াল কলিকার দিকে, তা হলে তুমি এসো।
বিতৃষ্ণায় মন ভরে গেল কলিকার। সে তা হলে রিয়ালিটি শোয়ের শুধুই একটা বদলি? আর তার কোনও পরিচয় নেই এ বাড়িতে? এতটাই চিপ তারা?
—না। গলা তুলল কলিকা।
—নকশা করো না! বলতে বলতে নির্জনের হঠাৎ মনে পড়ল কথাটা। বিছানায় উঠে বসে বলল, বলতে ভুলে যাচ্ছি, তোমার তথাস্তুবাবুকে বলেছ, আমাদের ক্লাবের মঙ্গলগ্রহের স্কিমটা?
মুখ শক্ত হয়ে গেল কলিকার, না।
—তোমায় যে বললাম সকালে! নির্জন নাক চুলকে বলল, তবে ওরা ঠিক খবর পেয়ে যাবে। রিপোর্টারদের কাছে সব খবর চলে আসে।
শুধু মেয়েদের মনের খবরটাই আসে না তাদের কাছে! মেয়ে হতে জ্ঞান দিল তাকে, তথাস্তু বোঝে মেয়েদের জ্বালা? ঘরে স্বামী থাকতেও মেয়েরা কী দুঃখে বাইরে ছোটে তা যদি জানত, তা হলে আর্টিকেল লেখার চেয়ে আরও বড় কিছু করে ফেলতে পারত জীবনে! প্রেম মানে তো প্লেন শরীরের সঙ্গে

শরীরের সম্পর্ক নয়।
—আসে তো আসে। কলিকা ফোঁস করে উঠল, আমাকে বলছ কেন? ওদের খবর ওরাই এসে নিয়ে যাক।
—যাচ্ছলে! নির্জন এ বার একটু অবাক হল, তোমারই তো বন্ধু বললে। তা ছাড়া ভদ্রলোককে তো আমার বেশ ভাল বলেই মনে হল।
—তুমি ভাল নও? তুমি?
—ওঁর কাছে আমি! কী যে বলো। কথাটা উড়িয়ে দিয়ে শ্রদ্ধায় চোখ গোল হয়ে গেল নির্জনের, আমি তো ভাবতেই পারছি না, ওঁর মতো একজন হাই লেভেলের মানুষ আমাদের বাড়িতে এসেছিলেন।
—চুপ করো, চুপ করো। কলিকা ঝেঁঝে উঠল, তুমিও কিছু কম বড় লেভেলের লোক নও।
—আমি! দাঁত বেরিয়ে পড়ল নির্জনের, অ্যাই ইয়ার্কি মেরো না।
—হ্যাঁ তুমি তুমি। লেভেলটা একটু বাড়াও, একটু বড় ভাবো না নিজেকে। ভাবতে ভাবতেই তো মানুষ বড় হয়।
—হাতি হয়। নির্জন আবার তার নিজের জায়গায় চলে গেল, বাদ দাও ও সব। চলে এসো, সেই রোববার লাস্ট হয়েছিল।
এই হওয়াটাই এরা বোঝে। কলিকা এগিয়ে এসে রাগে ফেটে পড়ল, কী চাও শরীর? তোমরা কী। তোমরা কি আর কিছুই বোঝো না? আর কিছু পেতে চাও না আমাদের কাছে?
—কী পাব রে বাবা। নির্জন বিরক্ত হল। ফালতু কথা বাদ দিয়ে চলো শুরু করি।
কাকে কী বলছে কলিকা, সব বৃথা। এ-ও তো একটা আর্টিকেল। কিছু বোঝে না, চেষ্টাও করে না বোঝার, ব্লান্ট ব্লান্ট। বুক ভেঙে গেল কলিকার। আস্ত একটা জীবন বিফলে চলে যাচ্ছে তার। ভালবাসা কি সকলের কপালে থাকে? যে পায় না ঘরে-বাইরে কোথাও পায় না, তার জীবনের এখন একটাই থিম, ব্যর্থতা এবং ব্যর্থতা।
গাছপালাহীন প্রাণহীন অলৌকিক মঙ্গলগ্রহের সুদূর প্রান্তরে
মৃত্যু পর্যন্ত শুধুই হেঁটে চলে যাওয়া। কারণ তারা যে মেয়ে।
—আরে বড্ড ঝামেলা করছ তো আজ! নির্জন সবলে কলিকাকে টেনে নিল কাছে, তার পর তাকে পেতে শুরু করল। মানুষ ঘরে যেমন চেয়ার পায়, টেবিল পায়, খাট পায়, বিছানা পায়, সেই ভাবে ঘরের প্লেন একটা আর্টিকেলের মতো নির্জন পেতে শুরু করল কলিকাকে। উফ, কীভাবেই না ঠকে যাচ্ছে নির্জন। কলিকা ফিক করে হেসে ফেলল।
—আরে হাসছ কেন। হাসছ কেন? নির্জন থেমে গেল, এ রকম করছ কেন আজ? তোমার কী হয়েছে বলো তো?
—কই কিছু না তো। কলিকা হাসতে হাসতে বলল, মেয়েদের কিছু হয় না, হতে নেই। তারা শুধুই অ্যাভেলেবেল, আর কিছু না!
কলিকা হাসতে থাকল, হাসতে থাকল।

অলঙ্করণ: নির্মলেন্দু মণ্ডল

লাইমলাইট

রিপ্রোডাকটিভ হেল্থ

ডাঃ গৌতম খাস্তগীর

এম ডি (ক্যাল), এফ আর সি এস (এডিন), এফ আর সি ও জি (লন্ডন)
ইনফার্টিলিটি স্পেশালিস্ট এবং সিনিয়র কনসালট্যান্ট গাইনিকলজিকাল এন্ডোস্কোপিক সার্জন।
ফার্টিলিটি ট্রিটমেন্টে তাঁর দক্ষতা লন্ডনের রয়্যাল কলেজ অব অবস্টেট্রিসিয়ান্স অ্যান্ড গাইনিকলজিস্টস্ স্বীকৃত

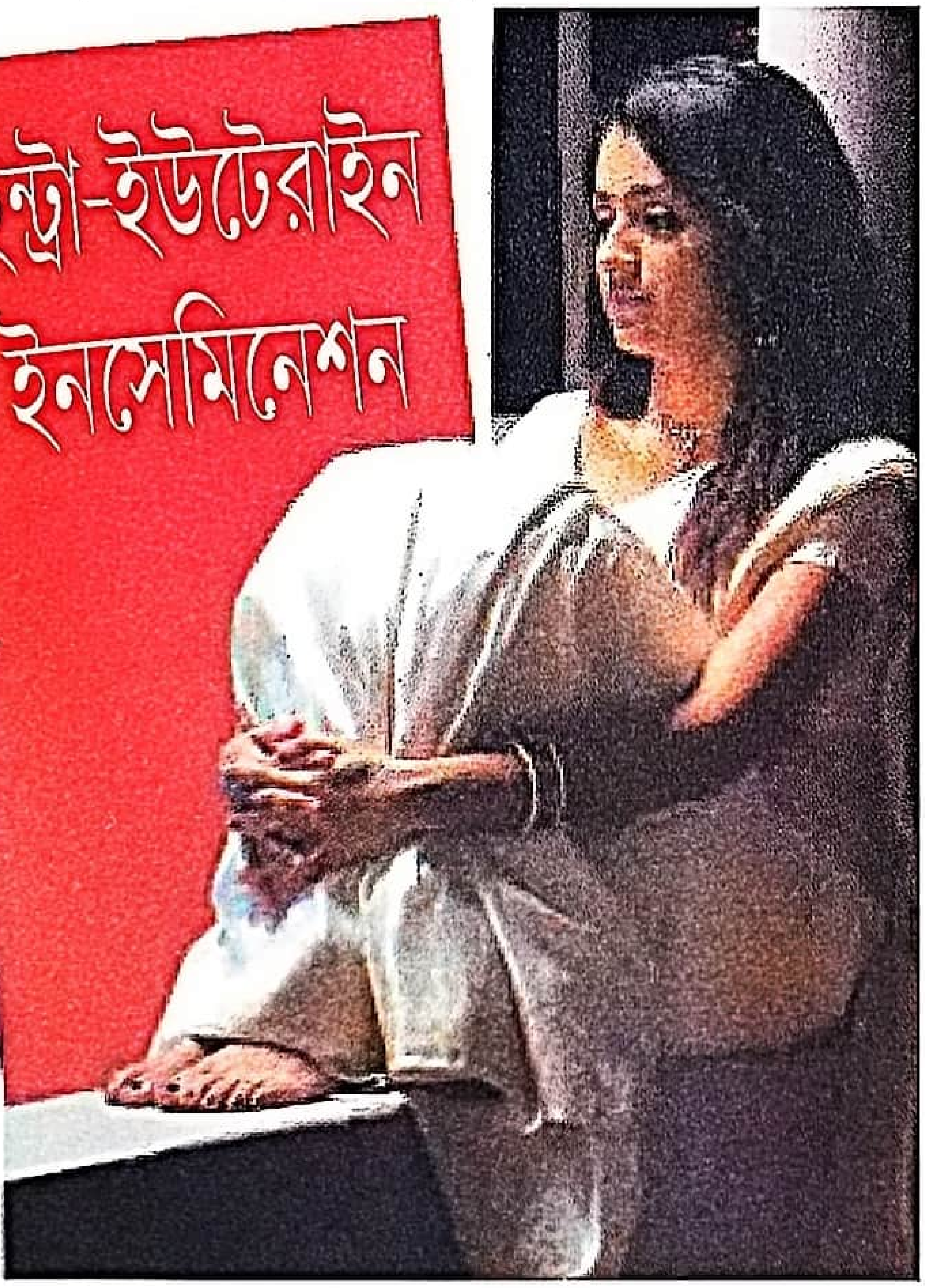
ইন্ট্রা-ইউটেরাইন ইনসেমিনেশন

ইনফার্টিলিটির সমস্যায় ডিম্বাণু নিঃসরণের জন্য বিশেষ এক চিকিৎসা পদ্ধতি প্রয়োগ করা হয়। এতে পিরিয়ড শুরু হওয়ার দ্বিতীয় বা তৃতীয় দিন থেকে ওষুধ বা ইঞ্জেকশন দেওয়া হয়। তারপর অষ্টম/নবম/দশম দিন থেকে ধারাবাহিকভাবে তলপেটের আল্ট্রাসোনোগ্রাফি করে দেখা হয় ওষুধ ঠিকমতো কাজ করছে কিনা। এই সোনোগ্রাফি ভ্যাজাইনার অভ্যন্তর দিয়ে বা ট্রান্স-ভ্যাজাইনালি (TVS) করতে হয়। ওভারিতে সিস্ট বা বিগত পিরিয়ডের ফলিকিউল বা এগভর্তি থলি থাকার সম্ভাবনা যেখানে রয়েছে, সেখানে পিরিয়ড শুরুর দ্বিতীয় বা তৃতীয় দিনে ওষুধ শুরুর আগেই আল্ট্রাসোনোগ্রাফি করে নিশ্চিত হওয়াটা জরুরি।

সিরিয়াল আল্ট্রাসোনোগ্রাফির মাধ্যমে যে পর্যবেক্ষণ, এই মেথডকেই বলে ফলিকিউলার স্টাডি। এটা করার প্রধান উদ্দেশ্য ওভারিতে ফলিকিউল যথাযথ বাড়ছে কিনা তার পরিমাপ করা। দেখে নেওয়া হয় ইউটেরাসে এমব্রায়ো ট্রান্সফার এবং বৃদ্ধির অনুকূল অবস্থা রয়েছে কিনা। এটাও আমরা বুঝতে পারি কবে ওভারি থেকে ডিম্বাণু নিঃসরণ হচ্ছে তার নির্দিষ্ট দিনটা। এই অবজারভেশনে সন্তানধারণের জন্য দম্পতির সহবাসের উপযুক্ত দিনক্ষণও ঠিকভাবে বলে দেওয়া যায়। যদি প্রয়োজন হয়, এটাতেই বোঝা যায় ঠিক কবে ইন্ট্রা-ইউটেরাইন ইনসেমিনেশন (IUI) করতে হবে।

ইনফার্টিলিটি ট্রিটমেন্ট চলছে যেসব মহিলার, প্রতিমাসে তাঁদের মোট ৩–৬ বার ফলিকিউলার স্টাডির প্রয়োজন। প্রতিদিনই এই স্টাডির পর তার রিপোর্ট বিশেষজ্ঞ পর্যালোচনা করেন। তিনিই স্থির করে দেন ট্রিটমেন্টের পরবর্তী রোডম্যাপ। যদি দেখা যায় ফলিকিউলগুলো যথাযথভাবে তৈরি হচ্ছে, তখন ডিম্বাণু নিঃসরণে সহায়তার জন্য একটি নির্দিষ্ট দিনে এবং পূর্বনির্ধারিত সময়ে দেওয়া হয় বিশেষ একটি ইঞ্জেকশন।

এই ট্রিটমেন্টে বেনিফিট কী? বেশি সংখ্যায় হেলদি স্পার্ম এবং হেলদি ওভাম পরস্পরের সঙ্গে মিলিত হওয়ার সুযোগ পায়, তাতে কনসিভ করার সম্ভাবনা অনেক বাড়ে। গর্ভসঞ্চারের চান্স আরও বাড়াতে এই চিকিৎসা চলাকালীন পিরিয়ড শুরুর দশম থেকে অষ্টাদশ দিন পর্যন্ত নিয়ম করে প্রতিদিন অথবা একদিন অন্তর একদিন স্বামী-স্ত্রীর শরীরী মেশামেশি অত্যন্ত জরুরি। ফলিকিউলার স্টাডি চলাকালীন ডিম্বাণু নিঃসরণের ব্যাপারে নিশ্চিত হতে শেষ ইঞ্জেকশন নেওয়ার দু'দিন পর ফাইনাল আল্ট্রাসোনোগ্রাফি করা হয়।



ইন্ট্রা-ইউটেরাইন ইনসেমিনেশন (IUI) পদ্ধতিতে স্বামীর স্পার্ম ব্যবহার করা হয়। স্বামীর স্পার্ম না থাকলে বা অন্য অসুবিধে থাকলে দম্পতির অনুমতিসাপেক্ষে ডোনার স্পার্ম বা দাতার শুক্রাণু ব্যবহার করতে হয় (DI)। এই মেথডে ডিম্বাণু নিঃসরণের নির্ধারিত সময়ের ঠিক আগে পরিচ্ছন্ন স্পার্মগুলিকে ক্যাথেটারের সাহায্যে স্ত্রীর ইউটেরাসের মধ্যে পৌঁছে দেওয়া হয়। ফলিকিউলার স্টাডিতে পাওয়া রিপোর্ট এগ এক্সট্রাকশনের উপযুক্ত দিন ও সময় সম্পর্কে দারুণ সাহায্য করে। তবে এধরনের ট্রিটমেন্টে পিরিয়ড শুরুর দশম দিন থেকে ইন্ট্রা-ইউটেরাইন ইনসেমিনেশন-এর দিন পর্যন্ত দম্পতির কোনওভাবে শরীরী মিলন না হওয়াই বাঞ্ছনীয়।

ইন্ট্রা-ইউটেরাইন ইনসেমিনেশন-এর আগে সাধারণত ওয়েটিং টাইম ১ থেকে ২ ঘণ্টা। এই সময়টা নেওয়া হয় স্বামী বা ডোনার স্পার্মকে উপযুক্তভাবে তৈরি করতে। আই ইউ আই-এর পর স্ত্রীকে ১৫ মিনিট শুইয়ে রাখা হয়। তারপর তিনি দৈনন্দিন কাজে ফিরে যেতে পারেন। কনসিভ করার সাফল্যহার বাড়াতে আমরা দম্পতিকে উৎসাহ দিই যাতে সেদিন এবং তার পরদিন তাঁরা স্বাভাবিক শরীরী সম্পর্ক বজায় রাখেন।

ইন্ট্রা-ইউটেরাইন ইনসেমিনেশন-এর পরদিন চূড়ান্ত পর্যায়ের ফলিকিউলার স্টাডির মাধ্যমে জেনে নিতে হয় ঠিকমতো ডিম্বাণু নিঃসরণ হয়েছিল কিনা। যদি কোনও কারণে না হয় তবে আবার ইঞ্জেকশন দিয়ে পরদিন দ্বিতীয়বার ইন্ট্রা-ইউটেরাইন ইনসেমিনেশন (IUI) করা হয়।

এই ট্রিটমেন্ট চলাকালীন পরের মাসে পিরিয়ড হয়ে গেলে আবার এই প্রসিডিওর রি-ডু করতে হয়। এভাবে সর্বাধিক ৬ মাস থেকে একবছর ফলিকিউলার স্টাডি করানোর প্রয়োজন হতে পারে। ক্ষেত্রবিশেষে ৪–৬ বার আই ইউ আই করা হয়। আমাদের সেন্টারে ইনফার্টিলিটির ট্রিটমেন্টে থাকা অধিকাংশ মহিলাই এরমধ্যে কনসিভ করেন। প্রত্যাশিত ডেটের চেয়ে পিরিয়ড শুরু হতে যদি সাত দিনের বেশি দেরি হয় তবে প্রেগনেন্সি টেস্ট করার পরামর্শ দেওয়া হয়। রেজাল্ট পজিটিভ এলে স্বামীর কাজ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে নিয়মিত কো-অর্ডিনেট করা, যতদিন না পর্যন্ত প্রথম আল্ট্রাসোনোগ্রাফি করে প্রেগনেন্সি কনফার্ম করা হচ্ছে।

এর পর প্রতীক্ষার সময়টাই উদ্বেগের, মধুরও।

চেম্বার: বার্থ (বেঙ্গল ইনফার্টিলিটি অ্যান্ড রিপ্রোডাক্টিভ থেরাপি হসপিটাল), ৩৬বি, এলগিন রোড, কলকাতা-৭০০ ০২০। অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য
ফোন (০৩৩)২৪৮৬-২৪২৪। জরুরি প্রয়োজনে: ৯৮৩০ ৪৫৬ ৪৫৬ /৯৮৩০ ৬৫৪ ৬৫৪ ।ই মেল: birthindia@gmail.com

ফিট ফর সেক্স

সুন্দর ও উপভোগ্য যৌনজীবনের জন্যে শারীরিক ও মানসিকভাবে ফিট থাকা জরুরি। এক্সারসাইজ়, ডায়েট ও সঠিক মাইন্ডসেটের কম্বিনেশনে নিজেকে আকর্ষণীয় করে তুলুন। আলোচনায় অপরাজিতা পান্ডা।

'সেক্স' এই ছোট্ট দুটো শব্দের মধ্যেই লুকিয়ে রয়েছে সম্পর্কের রসায়নের মূল মন্ত্র। হেলদি ও ভাইব্রেন্ট সেক্স লাইফ সম্পর্কের প্লেজ়ার আরও বাড়িয়ে তুলতে সাহায্য করে। সেক্সুয়াল লাইফ আরও সুন্দর করে তোলার জন্যে নিজেকে মেনটেন করাও জরুরি। আপনি সুস্থ, সুন্দর ও কনফিডেন্ট থাকলে সেক্সুয়াল লাইফে নিঃসন্দেহে তার পজিটিভ ইফেক্ট পড়বে। নিজেকে শেপ আপ করে কীভাবে আরও আকর্ষণীয় হয়ে উঠবেন জেনে নিন।

ফিজ়িকাল ফিটনেস ও সুন্দর যৌনজীবন

>এক্সারসাইজ় এমনিতেই সেল্ফ এস্টিম ও আত্মবিশ্বাস গড়ে তুলতে সাহায্য করে। ফিট অ্যান্ড ফাইন থাকার জন্যে এক্সারসাইজ় শুরু করুন। আসলে পজিটিভ অ্যাটিটিউড, আত্মবিশ্বাস সম্পর্কের ওপর ভাল প্রভাব ফেলে। একঘেয়েমি কেটে যায়, ছোট ছোট ব্যাপারেও মনে খুশি থাকে। সেক্স শুধুমাত্র দৈনন্দিন রুটিনের মতো মনে হবে না। এক্সারসাইজ়ের প্রভাব আপনাকেও ফ্রেশ করে তুলবে। নিজেকে আরও বেশি সুন্দর ও আকর্ষণীয় মনে হলে প্রাথমিক জড়তা, সেক্সের সঙ্গে জড়িত হীনমন্যতা কাটিয়ে উঠতে পারবেন।

>নিয়মিত ফিজিকাল অ্যাক্টিভিটি হেলদি সেক্স লাইফের জন্যে নানা রকম ভাবে সাহায্য করে। অ্যাক্টিভ লাইফ হরমোনের কার্যকলাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। ইমোশনালি ও ফিজিকালি ফ্রেশ থাকতে সাহায্য করে। এর প্রভাব সেক্সুয়াল

পারফরমেন্সের ওপরও পড়ে। নিয়মিত ওয়র্কআউট স্ট্যামিনা লেভেল বাড়িয়ে তোলে। টোনড মাসলস, কার্ডিওভাস্কুলার এক্সারসাইজ়, ফ্লেক্সিবিলিটি ফিট ও হেলদি শরীরের জন্যে

> "পজিটিভ অ্যাটিটিউড, আত্মবিশ্বাস সম্পর্কের ওপর ভাল প্রভাব ফেলে। এক্সারসাইজ় করুন। নিজেকে আরও বেশি সুন্দর ও আকর্ষণীয় মনে হলে প্রাথমিক জড়তা, সেক্সের সঙ্গে জড়িত হীনমন্যতা কাটিয়ে উঠতে পারবেন।"

প্রয়োজন। যৌনজীবন সুন্দর করে তুলতেও এই ধরনের এক্সারসাইজ় সাহায্য করে। সহজেই ক্লান্ত হয়ে পড়বেন না। আরও দীর্ঘ সময় একে অপরের সান্নিধ্য উপভোগ করা সম্ভব হয়। এছাড়া ফিট বডি সেক্সুয়াল প্রবলেম নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে।

>সুস্থ যৌন সম্পর্ক মানে সুস্থ শরীর। অবাক হবেন না। সমীক্ষা করে দেখা গিয়েছে, সপ্তাহে ১ থেকে ২ বার যদি সহবাস করেন তা হলে শরীরে ইমিউনোগ্লোবিউলিন নামক অ্যান্টিবডি বেশি পরিমাণে তৈরি হয় যা আপনার শরীরকে বিভিন্ন ইনফেকশনের হাত থেকে বাঁচায়। যৌনমিলনের সময় মহিলারা যদি কিছু পেলভিক ফ্লোর মাসল এক্সারসাইজ় (কিগেল) করেন তা হলে দীর্ঘমেয়াদি কিছু ফল পেতে পারেন। এতে শুধু মাত্র আপনার শারীরিক মিলনের অভিজ্ঞতা বেশি সুখপ্রদ হবে তা নয়, ভবিষ্যতে ইউরিনারি ইনকনটিনেন্সের মতো সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা কমে যাবে।

যৌনক্ষমতা ও এক্সারসাইজ়

গবেষণায় জানা গিয়েছে, ফিজিকাল অ্যাক্টিভিটি ও যৌনক্ষমতার মধ্যে সম্পর্ক রয়েছে। ফিজিকাল অ্যাক্টিভিটির অভাব যৌনক্ষমতায় কিছুটা হলেও নেগেটিভ প্রভাব ফেলে। হাঁটা, দৌড়ানো, জিমে যাওয়া, সাঁতার কাটা, সাইক্লিং যে ভাবেই হোক না কেন নিয়মিত এক্সারসাইজ় করার অভ্যেস রাখুন। সারাক্ষণ বসে টিভি দেখা, দুপুরের ভাত-ঘুম, বিকেলে তেলেভাজা— এই রুটিনে আপনার জীবনটা আটকে গেলে কিন্তু মুশকিল। এই ইনঅ্যাক্টিভ জীবনের প্রভাব আপনার যৌন জীবনকেও একঘেয়ে, সাদামাটা করে তুলবে। কার্ডিও এক্সারসাইজ় অতিরিক্ত মেদ ঝরাতে সাহায্য তো করেই, সঙ্গে সঙ্গে ডিপ্রেশন, অ্যাংজাইটি দূর করে। এনার্জি লেভেল বাড়িয়ে তুলে স্ট্রেস কমায়। আপনাকে নিঃসন্দেহে আরও আত্মবিশ্বাসী করে তোলে। কার্ডিও এক্সারসাইজের মধ্যে দৌড়ানো, হাঁটা, সাঁতার কাটা এগুলো উল্লেখযোগ্য। সপ্তাহে ২-৩ দিন মাসলস

রিল্যাক্সড থাকতে সাহায্য করবে। তবে শুধুমাত্র এক্সারসাইজের মাধ্যমেই আপনার যৌনজীবন আমূল পাল্টে যাবে, এমনটা কিন্তু ভাবা ভুল। এর সঙ্গে প্রয়োজন হেলদি ডায়েট ও পর্যাপ্ত ঘুম। ব্রেকফাস্ট, লাঞ্চ ও ডিনারের মেনুতে নতুন কয়েকটি খাবার যোগ করে দেখুন। মুখের একঘেয়ে স্বাদ তো বদল হবেই, সঙ্গে আপনার মুডও ভাল থাকবে। নির্দিষ্টভাবে এই অপশনগুলো ট্রাই করতে হবে এমন কোনও বাধ্যবাধকতা নেই। প্রত্যেকের পছন্দ-অপছন্দ, শারীরিক সুবিধে-অসুবিধে আলাদা। প্রয়োজনে ডায়েটিশিয়ান বা ডাক্তারের সঙ্গে একটু পরামর্শ করে নিন। খাবারে বেসিল যোগ করুন। ফিমেল সেক্স ড্রাইভ বাড়াতে, এমন কী ফিমেল ফার্টিলিটি উন্নত করতে বেসিল সাহায্য করে। হার্বস ও স্পাইসের গন্ধ নিঃসন্দেহে সেক্স লাইফকে আরও রোমাঞ্চকর করে তোলে। দারচিনি, গোলমরিচ, আদা, রসুন, পুদিনা ব্যবহার করুন। জাফরানের কমলা রঙও এক্ষেত্রে সমান দক্ষ। রসুনে উপস্থিত অ্যালিসিন ব্লাড সারকুলেশন বুস্ট আপ করে সেক্সুয়াল অর্গ্যানে ব্লাড ফ্লো নর্মাল রাখতে সাহায্য করে। একইরকম ভাবে এলাচও উপকারী। চকোলেট, বিশেষ করে ডার্ক চকোলেটে এমন কিছু রাসায়নিক উপাদান (যেমন সেরোটনিন) আছে যা ব্রেনের উপর প্রভাব বিস্তার করে বাড়িয়ে তোলে প্যাশন বা বাসনা। ওটমিল, বাদাম, কাজু, আখরোট, সয়াবিন, কাবুলি ছোলা, রসুন, সামিল করুন আপনার খাদ্য তালিকায়। ঘুরিয়ে ফিরিয়ে বিভিন্ন ধরনের রেসিপি ট্রাই করুন। ম্যাকারেল, স্যামনজাতীয় মাছের মধ্যে প্রচুর পরিমাণ ওমেগা ৩ ফ্যাটি অ্যাসিড থাকে যা যৌনইচ্ছাকে বাড়িয়ে দেয়। নার্ভাস সিস্টেমকে ভাল রাখতে ওমেগা ৩ অ্যাসিডের জুড়ি নেই।

> “ফিজিকাল অ্যাক্টিভিটির অভাব যৌনক্ষমতায় কিছুটা হলেও নেগেটিভ প্রভাব ফেলে। এক্সারসাইজ এনার্জি লেভেল বাড়িয়ে তুলে স্ট্রেস কমায়। আপনাকে নিঃসন্দেহে তা আরও আত্মবিশ্বাসী করে তোলে।”

ওয়র্কআউট শুরু করতে পারেন। সেক্সুয়াল লাইফ আকর্ষণীয় করে তোলার জন্যে জরুরি ফ্লেক্সিবিলিটি। যোগব্যায়াম, ডান্স থেরাপি দারুণ কাজ করে।

অন্তরঙ্গ মুহূর্ত গড়ে তুলতে কাপল এক্সারসাইজ

দুজনে একসঙ্গে এক্সারসাইজ করুন। একে অপরের সঙ্গে কমিউনিকেট করার সময় পাবেন। দুজনের নিভৃত সঙ্গ স্ট্রেস রিলিজ করতে সাহায্য করবে। অ্যাংজাইটি, স্ট্রেস এগুলো দূর হলে এমনিতেই যৌনজীবন উপভোগ্য হয়ে উঠবে। একসঙ্গে সকালে ব্রিস্ক ওয়াকে যেতে পারেন, জিমে জয়েন করতে পারেন। এমন কিছু ফিজিকাল অ্যাক্টিভিটি বেছে নিন, যেটা আপনারা দুজনে উপভোগ করতে পারবেন। অফিসের পর বিকেলে একসঙ্গে কিছুটা সময় কাটাতে একসঙ্গে এক্সারসাইজ করুন। ক্লান্তি তো দূর হবেই, সেই বিশেষ মুহূর্তের জন্যে যথেষ্ট এনার্জিও পাবেন।

ডায়েট ফর সেক্স

নিয়মিত এক্সারসাইজ নিঃসন্দেহে আপনাকে

নিজেকে নতুন ভাবে গ্রুম করুন

> সেক্সের সঙ্গে শারীরিক এবং মানসিক তৃপ্তির একটা প্রত্যক্ষ যোগাযোগ রয়েছে, সেটা এখনও আমরা এড়িয়ে চলতেই ভালবাসি। সুখে-দুঃখে, আনন্দে-বেদনায় একে অপরকে আঁকড়ে ধরার মাধ্যমই তো ভালবাসা, সম্পর্ক ও সেক্স। নিজেদের ইচ্ছা-অনিচ্ছা, ভাল লাগা-না লাগা জানা থাকলে যৌনজীবনও অনেক স্বচ্ছন্দ ও সুন্দর হয়ে ওঠে।

> সংসারের হাজার ঝামেলার মধ্যে শরীরকে অবহেলা করা আমাদের অনেকেরই স্বভাবে

দাঁড়িয়ে যায়। সেইজন্যেই সম্পর্কের ক্ষেত্রে শারীরিক আকর্ষণে ভাঁটা পড়ে খুব তাড়াতাড়ি। নিজেকে সেক্সুয়ালি অ্যাট্রাকটিভ করে তোলা কিন্তু খুব একটা কঠিন নয়। শরীর এবং মনের একটু বিশেষ যত্ন আর নিজেকে সুন্দর করে তোলার ইচ্ছাই আপনাকে করে তুলবে আপনার সঙ্গীর কাছে আকর্ষণীয়। কনফিডেন্স। আত্মবিশ্বাসই 'সেক্সি' হয়ে ওঠার মূলমন্ত্র। আপনার ভালবাসার মানুষের সঙ্গে একান্তে থাকার সময় সমস্ত হীনমন্যতা ভুলে নিজেকে মেলে ধরুন। মিলনের সময় প্যাসিভ থাকবেন না। আপনার শারীরিক চাহিদা প্রকাশ করতে লজ্জা পাবেন না। উষ্ণতার পরিবর্তে উষ্ণতা ফেরত পেলে আপনার সঙ্গীও যৌনমিলনে নতুন উৎসাহ পাবেন।

>বাড়িতেও ফিটফাট থাকার চেষ্টা করুন। তার মানে এই নয় যে দামি জামাকাপড় পরতে হবে, প্রপার ফিটিংসের জামা কাপড় কিনুন। সাধারণত যেসব পোশাকে অভ্যস্ত, তার থেকে একটু আলাদাভাবে ড্রেস করুন। এই নতুনত্বের স্বাদ উপভোগ করুন একান্তে। অন্তর্বাসের দিকে নজর দিন। সপ্তাহের বিশেষ রাতটিতে একটা সেক্সি লো কাট স্যাটিনের অন্তর্বাস পরলে নিজেকে বেশ স্পেশাল লাগবেই। সঙ্গী আপনার সাহসী মেক ওভারের প্রশংসা না করে পারবেন না। নতুনত্ব বজায় রাখতে সবসময় নতুন জিনিস ট্রাই করুন। তবে এটাকেই আবার রুটিন করে ফেলবেন না।

>একান্ত নিভৃত সময়, একে অপরকে চেনা জানার মাধ্যম। এই সময় নিজের আবেগকে আটকে রাখবেন না। আপনি যে আপনার সঙ্গীকে কতটা কাছে পেতে চান সেটা প্রকাশ করুন। এইরকম উষ্ণতার আভাস পেলে আপনার সঙ্গীও নিজেকে উজাড় করে দেবেন। শারীরিক মিলনের সময় কোনও ভুলভ্রান্তি হলে লজ্জা পাবেন না। হেসে ব্যাপারটা স্বাভাবিক করে দিন। নিজেদের ভুলভ্রান্তি নিয়ে হাসতে পারলে দেখবেন পরিস্থিতি অনেক সহজ হয়ে যাবে।

শ্রেণিবদ্ধ

আচার্য্য সুব্রত শাস্ত্রী
স্বামী-স্ত্রী অশান্তি? শ্বশুর বাড়ীর নির্যাতন? প্রেমে অসফল? বশীকরণ। স্থায়ী প্রতিকার। কর্ম, বিদ্যা, ব্যবসা ১০০% সাফল্য।
চেম্বার: উত্তরপাড়া, হাজরা, হাওড়া, বৌবাজার, সিঁথি, ব্যারাকপুর, মেচেদা, বাঁকুড়া, দুর্গাপুর, আসানসোল, বিষ্ণুপুর, বর্ধমান।
9903452865/9330925321

বর্তমানে সর্বাধিক জনপ্রিয় তন্ত্রজ্যোতিষী
শ্রী তপন শাস্ত্রী (স্বর্ণ মুকুট প্রাপ্ত)
বিদ্যা, বিবাহ, কর্ম, ব্যবসা, মামলা মোকদ্দমায় ও বশীকরণে অব্যর্থ ফলদানে সিদ্ধহস্ত (প্রমাণিত)
চেম্বার - সিঁথি / গড়িয়া / হাওড়া / বেহালা / খড়গপুর
বুকিং : 2493-6004 / 9830026370 / 9831350876
বিঃদ্রঃ- প্রতি শুক্রবার রাত্রি ৯-৪৫ মিঃ ও প্রতি রবিবার সন্ধ্যা ৫-৪৫ মিঃ সৃষ্টি TV তে Live অনুষ্ঠানে জ্যোতিষ ও তন্ত্রের শ্রেষ্ঠ কথা শুনুন।

Breast Surgery
Reduce, Enlarge, lift,
Hair Transplant,
Liposuction-Reduce Fat
Facial Peel, Nose Job.
Cosmetic & Plastic Surgery Centre. Kol-26
37B, Lansdown Terrace
9830645705/9831187557
www.arindamsarkar.in

HAIR TRANSPLANT | LIPOSUCTION | BREAST SURGERY
Before After Before After
চুল থাকবে আজীবন, বাড়বে, কাটাও যাবে
পাকাপাকিভাবে মেদ লোপ পাবে
বড় করা / ছোট করা / লিফটিং
চুল, ট্যাটু, তিল, ব্রণ - লেজার রিমুভ্যাল ও ফেসিয়াল পিল
KAAYAKALP Cosmetic & Laser Surgery Clinic
P-172, C.I.T. ROAD, KANKURGHACHI, KOL-54. PH: (033) 31923232/ 9331110726
Website: www.kaayakalp.com E-mail: info@kaayakalp.com

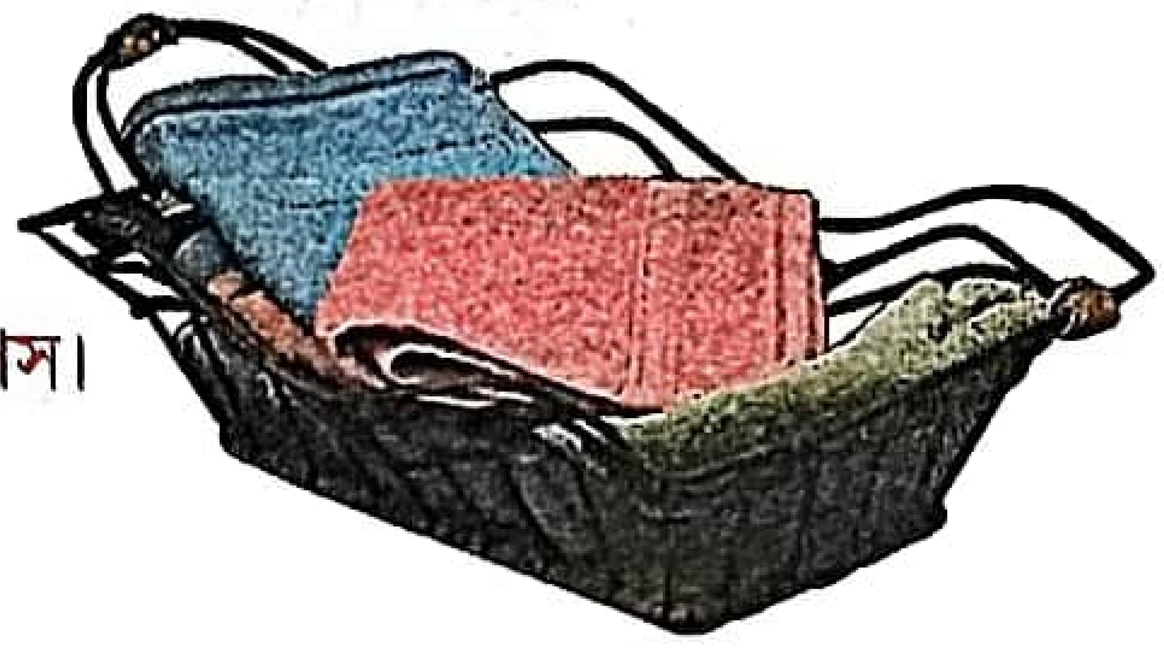
অন্যের চোখে নিজেকে করে তুলুন অনন্যা
গ্ল্যান্ডিনার®
আয়ুর্বেদিক বক্ষ মালিশ তৈল
Available in 50ml pet pack only
Mfg. By: Beston Herbal Products Kolkata - 700 111
Available in all Medicine, Stationary & Cosmetics Shops.

এই বিভাগে বিজ্ঞাপনের জন্য যোগাযোগ
অভিজিৎ
৯৮৩১৫ ৮১০০২

হেয়ার ট্রান্সপ্লান্ট | লাইপোসাকসান | ব্রেস্ট সার্জারি
চুল বাড়বে, পড়বে না, কাটা যাবে — 1700 cases
মোটা থেকে রোগা আজীবন ৩ ঘণ্টায় — 1000 cases
বড় / ছোট করা / ব্রেস্ট লিফট — 350 cases
• ফেস লিফট • নাকের সার্জারি • লেসার হেয়ার রিমুভাল
পুরুষের বড় ব্রেস্ট ছোট করা
Cosmetic Surgery Clinic, 12, Loudon Street, Kol: 17, Ph.: 033-2282 8500 / 2282 9126. Mob.: 9831257505, (Mon-Sat 10am.-7pm.)
www.cosmeticsurgery-india.com E-mail: drmkhanna@hotmail.com

সানন্দা গেরস্থালি

পরিচ্ছন্ন বাথরুম আপনার রুচির পরিচায়ক। কিছু সহজ টিপস।



বাথরুম পরিষ্কার রাখুন

•বাড়ির বাথরুম হাইজিনিক রাখার প্রথম শর্তই হল পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্নতা। ঝকঝকে এবং হাইজিনিক বাথরুম পেতে হলে প্রতিদিন বাথরুম পরিষ্কার করতে হবে। একান্ত অসুবিধে থাকলে একদিন অন্তর বেসিন, কমোড পরিষ্কার রাখার জন্যে আলাদা আলাদা ক্লিনিং লিক্যুইড, ব্রাশ এবং স্ক্রাবিং প্যাড ব্যবহার করুন। আপনার বাথরুমে যদি বাথটাব থাকে, সেক্ষেত্রে একটু বেশি যত্ন নিয়েই বাথটাব পরিষ্কার করতে হবে। বাথটাব যখন ব্যবহার করবেন না তখন বাথটাবের জলের আউটলেটের মুখটা বন্ধ রাখবেন। এতে বাথটাবে পোকামাকড় ঢোকার সম্ভাবনা কম থাকে। বাথরুমের যে কোনও জিনিস ব্যবহার করার পর একবার ভাল করে ধুয়ে নেওয়া উচিত। যখনই কোনও বাথরুম ফিটিংস পরিষ্কার করছেন, তখন অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল লিক্যুইড দিয়ে একবার অবশ্যই মুছে নেবেন। এতে কোনও রকমের অসুখ ছড়াতে পারে না।

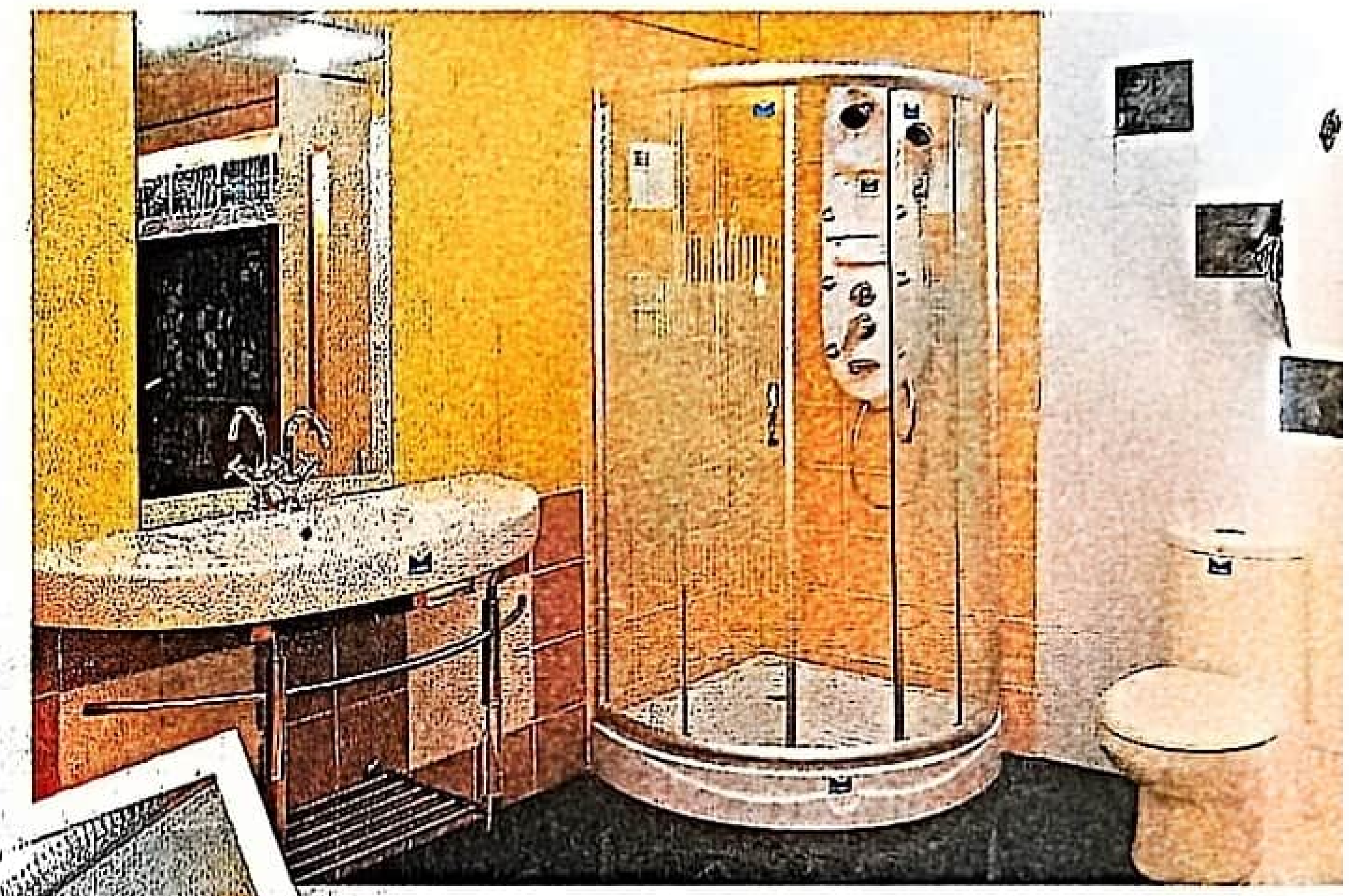
•সাধারণত স্নানের সময়ে পুরো বাথরুমই ভিজে যায়। সে ক্ষেত্রে শাওয়ার বা স্নানের জায়গার চারদিকে একটা শাওয়ার কার্টেন লাগিয়ে নিন, তাহলে স্নানের সময় পুরো বাথরুমটা ভিজবে না। কোনও জায়গা বেশিক্ষণ ভিজে থাকলে, সেখানে জীবাণু জন্ম নেয় এবং সংক্রমণের আশঙ্কাও বেড়ে যায়। তাই বাথরুম ব্যবহার করার পর একবার শুকনো করে মুছে নেওয়া দরকার। সবচেয়ে ভাল হয় যদি বাথরুমে একটা লম্বা হাতলওয়ালা মপ রেখে দেন। বাথরুম ব্যবহার করার পর এই মপের সাহায্যে খুব সহজেই সবাই একবার করে মেঝে শুকনো করে মুছে দিতে পারেন। বাথরুমে যথেষ্ট পরিমাণে প্রাকৃতিক আলো বাতাস ঢোকা একান্তই প্রয়োজন। তবে একান্তই বাথরুমে আলো বাতাস বেশি না ঢুকলে একটা ছোট্ট এক্সজস্ট ফ্যান লাগিয়ে নিন, মেঝে তাড়াতাড়ি শুকোবে। বাথরুমে একটা রুম ফ্রেশনার রাখুন। মাঝে মাঝে স্প্রে করে সুগন্ধ ছড়িয়ে দিন। চাইলে একটা বড় পাত্র করে ন্যাপথলিন বলও রেখে দিতে পারেন।

•অনেক সময় নিয়মিত বাথরুম পরিষ্কার না করলে অথবা বর্ষাকালে বাথরুমের দেওয়ালে, কোণে বা সিলিংয়ে ছাতা পরে যায়। হাইড্রোজেন পেরক্সাইড এবং জল ৫০:৫০ অনুপাতে মিশিয়ে এইসব জায়গায় স্প্রে করুন।
দু' ঘণ্টা বাদে আবার স্প্রে করুন। ২৪ ঘণ্টা বাদে আরও একবার স্প্রে করুন। তবে জায়গাটায় কোনও রকম ঘষাঘষি করবেন না।

•বাথরুমে একটা লন্ড্রি বাসকেট এবং ওয়েস্ট পেপার বিন রাখুন। নোংরা জামাকাপড় বা বাতিল প্যাকেট, বোতল এবং স্যাশে একসঙ্গে জড়ো করতে সুবিধা হবে। তার ফলে বাথরুমও অপরিষ্কার, অগোছালো হবে না।

•যাঁদের বাথরুম স্পেশাস তাঁরা অনেকেই বাথরুম ক্যাবিনেটে বাড়তি তোয়ালে, চাদর ইত্যাদি স্টোর করে রাখেন। তবে সে ক্ষেত্রে এই সব ক্লোজড জায়গায় পোকামাকড়ের উপদ্রব হওয়া খুবই স্বাভাবিক। পোকামাকড়ের উপদ্রব এড়াতে বাথরুমের ক্যাবিনেটে ন্যাপথালিন বা নিমপাতা দিয়ে রাখতে পারেন। উপকার পাবেন।

•বাথরুমের আয়না ঝকঝকে পরিষ্কার রাখার জন্যে ভিজে স্পাঞ্জ দিয়ে আয়না মুছতে পারেন। এ ছাড়াও বেসিনের কাউন্টার টপ পরিষ্কার রাখার জন্যে ক্লিনিং লিক্যুইড ব্যবহার করতে পারেন।



•বাথরুমের ভিতরে সব সময়ে টিস্যু রোল রেখে দেবেন। এ ছাড়াও বেসিনের কাছে অবশ্যই হ্যান্ড টাওয়েল রাখবেন।

•বাথরুমের ভিতরে এবং বাথরুমের দরজার ঠিক বাইরে অবশ্যই ডোর ম্যাট রাখবেন। এর ফলে বাইরে থেকে এসে কেউ বাথরুমে গেলে বাইরের নোংরা পায়ে যেতে হবে না আবার একই ভাবে বাথরুমের ভিতরে ডোরম্যাট রাখলে কেউ ভিজে পায়ে বাথরুমের বাইরেও আসবে না।

•সব রকম টাওয়েল এবং বাথরুমে ব্যবহৃত কাপড়ের ডাস্টার সপ্তাহে অন্তত একদিন কোনও ভাল ডিটারজেন্ট দিয়ে ঈষদুষ্ণ জলে ধুয়ে নেবেন।

•বাথরুমে যদি মার্বেল বসানো থাকে, তা হলে ২ বছর অন্তর অন্তর পাথর কাটিয়ে নেবেন। এতে মার্বেল অনেকদিন ভাল থাকে। বাথরুমে গ্লেজ টাইল অথবা অ্যান্টি স্কিট টাইল ব্যবহার করলে মাসে অন্তত একদিন হালকা কোনও ডিটারজেন্ট ও স্ক্রাবিং প্যাডের সাহায্যে মুছে নেবেন। এতে ময়লা জমবে না।

পুজো সম্ভার

Bhaskar Sriniketan

BETTER CLOTHING FOR GREATER FEELING

455/B, ডায়মন্ড হারবার রোড, বেহালা ট্রাম ডিপো
কলকাতা-34, Ph: 2407-1786/36
Web: www.bhaskarsriniketan.com
সাধ্যমতো দামে স্টাইল ও বৈচিত্র্যের সম্ভার। টপ, লেগিংস, সালোয়ার, জিনস-প্যান্ট, ফ্রক, কুরতা, নাইটি, টি-শার্ট, ট্রাউজার, পাঞ্জাবী, শেরওয়ানী, প্যায়জামা, সুটিং-শার্টিং, সালোয়ার পিস, প্রিন্টেড ছিট কাপড়, ব্লাউজ পিস, সুট-ব্লেজার ইত্যাদি পাওয়া যায়। সপ্তাহে 7 দিন খোলা।

ARYAPRASTH

www.aryaprasth.com

ইমামি মার্কেট, দোতলা (Opp. Sri Sikshayatan
Near Rabindrasadan, Exide More)
3, লর্ড সিন্‌হা রোড, কলি-71, Ph: 2282 0060/1700
Mail: aryaprasth@gmail.com
(All Day Open)
ফ্যান্সি ডিজাইনার কটন শাড়ি, দাম শুরু 500 টাকা থেকে। এছাড়াও পাবেন কুর্তি, ডিজাইনার ও এথনিক শাড়ি, সালোয়ার স্যুট, টিউনিক, ফেব্রিক, শেরওয়ানি, বিয়ের পোশাক ও শাড়ি, লেহেঙ্গা চোলি, কুর্তা, পাজামা, ধুতি ইত্যাদি। হোলসেলাররা যোগাযোগ করতে পারেন।

BOSCO

'বসকো'
ডিজাইনার: বনানী বসু
নেতাজী সুভাষ রোড, চুঁচুড়া।
Ph. 26804227/9830898768
আসন্ন পুজোয় পাবেন বিভিন্ন প্রদেশের শাড়ি, স্যুটিং সার্টিং, ফার্নিশিং, ড্রেস মেটেরিয়াল, রেডিমেড গারমেন্ট, রেডিমেড আইটেমের বিপুল সম্ভার।

এই বিভাগে বিজ্ঞাপনের জন্য যোগাযোগ করুন, অনির্বাণ - 9830120396

ARADHANA

THE ARADHANA

217 বিধান সরণী, কলিকাতা-6
Ph: 2219-7027, 9331073859,
9830128885
Web: www.aradhanasarees.com
Mail: saptarshi786@gmail.com

উপরের শাড়িটি পাটলি-পাল্লু ডিজাইনের কিন্তু কম দামে। ১লা সেপ্টেম্বর থেকে তাঁতীর দামে শাড়ি বিক্রয় হবে পুজো অবধি।

Bhaskar Sriniketan

BETTER CLOTHING FOR GREATER FEELING

455/B, ডায়মন্ড হারবার রোড, বেহালা ট্রাম ডিপো
কলকাতা-34, Ph:2407-1786/36
Mail:bhaskar_sriniketan@yahoo.co.in

সাধ্যমতো দামে স্টাইল ও বৈচিত্র্যের সম্ভার। টপ, লেগিংস, সালোয়ার, জিনস-প্যান্ট, ফ্রক, কুরতা, নাইটি, টি-শার্ট, ট্রাউজার, পাঞ্জাবী, শেরওয়ানী, পায়জামা, সুটিং-শার্টিং, সালোয়ার পিস, প্রিন্টেড ছিট কাপড়, ব্লাউজ পিস, সুট-ব্লেজার ইত্যাদি পাওয়া যায়। সপ্তাহে 7 দিন খোলা।

TANT PALACE

216A, বিধান সরণী, কলিকাতা-6
Phone: 22413661, 9830128885
Web: www.aradhanasarees.com
Mail: saptarshi786@gmail.com

মটকা ও সুতোর কম্বিনেশন এই শাড়িটি তৈরী ব্লাউস পিস্ সমেত। এখানে ১লা সেপ্টেম্বর থেকে তাঁতীর দামে শাড়ি বিক্রয় হবে পুজো অবধি।

ছবি- বিবেক দাস, মেক আপ- জিতু

শ্রীমতী®
শ্রীমতী বুটিক
ডিজাইনার - সবিতা ঘোষ
1/1, মহারাজা ঠাকুর রোড, ঢাকুরিয়া, কলিকাতা-31
(দক্ষিণাপণের বিপরীতে)।
Ph: 2412-0103, 9830430959.
প্রদর্শনী - 14 সেপ্টেম্বর -14 অক্টোবর
সময় (11-8 p.m.)
শাড়িটি পিওর পশমিনার ওপর ব্লক প্রিন্ট। এছাড়া বাটিক সিল্ক ও মটকায়, কোসা সিল্ক, তসর গরদে প্রিন্ট, অ্যাপ্লিক, ফেব্রিক, এমব্রয়ডারীর প্রচুর স্টক আছে। সিল্কে পার্শি কাজও করা হয়। সব ক্রেডিট কার্ড গ্রহণযোগ্য।

Kiran
Saree Emporium
কিরণ শাড়ি এম্পোরিয়াম
এক্সক্লুসিভ শোরুম
সি. এ. মার্কেট, সল্ট লেক,
Ph. 2337 9566, 9830154004
কিরণের পুজো সম্ভার
উপরের শাড়িটি মটকার উপর আড়ির কাজ করা। এছাড়া বিভিন্ন প্রদেশের শাড়ি, সাউথ সিল্কে সফ্ট শাড়ি, জুটের বুটি ও বর্ডার, সিল্কে ফ্যান্সী শাড়ি, চান্দেরী, গাদোয়াল, কর্ণাটকি সিল্ক, আসাম সিল্ক এবং বিভিন্ন প্রকারের সাউথের কটন শাড়ি।

তাঁতঘর
বসাকের তাঁতের শাড়ী
তাঁতঘর
432, ডায়মন্ড হারবার রোড, কলকাতা- 34
(বেহালা ট্রামডিপোর বিপরীতে)
Ph: (033) 65228168/ 64527124.
এছাড়াও আছে বাংলাদেশী ঢাকাই জামদানী, বেনারসী, নানারকম ফ্যান্সী, সিল্ক, সুপারনেট, জারদৌসি, ব্রাসো, পার্সি কাজ, ছাপা, তসর ও বুটিকের শাড়ির বিপুল সম্ভার।

মডেল- বিয়াস, মিনাক্ষী, সমাদৃতা, রিয়া, প্রিয়াঙ্কা দত্ত, সুস্মিতা, স্নেহা, রিমা, মেহেতাব

DARBARI
দরবারী
P-249, পূর্ণদাসরোড,
(Near Triangular Park) কলকাতা-29
Ph: 4008-6878, 9163783961, 9831381740
শাড়িটি গাছি তসরের ওপর জরির হাতের কাজ। ডিজাইনার শাড়ি, স্যুটস, ফ্যাব্রিক ও ছেলেদের পোষাক এর বিপুল সম্ভার।

Rakhi
রাখী এক্সক্লুসিভ শোরুম
শহীদ মঙ্গল পাণ্ডে সরণী, ব্যারাকপুর, এল.আই.সি.-র বিপরীতে
Ph. 2594-7381, 9339766337
উপরের শাড়িটি ভাগলপুরী তসর। বিভিন্ন প্রদেশের শাড়ি, মেয়েদের সালোয়ার পিস এবং ছেলেদের পাঞ্জাবী পাবেন। পুজো পর্যন্ত প্রতিদিন খোলা।

POSHAKI INC.
THE DESIGNER STORE
পোষাকি
Avishar Shopping Mall
369/4, Purbachal Rd., Kalikapur, Shop No. 2C-218 (2nd Floor), Kol-78, Ph. 32918555, 9831445856
টেক্সচারড বেসড় বিভিন্ন শাড়ি ও তসর মটকা ছাড়াও অনবদ্য বাটিক ও ব্লক, এবারের আকর্ষণ। রয়েছে পুরুষদের অভিনব ডিজাইনের পাঞ্জাবী, শার্ট, মেয়েদের কুর্তি ও ওয়েস্টার্ন আউটফিট ও সালোয়ারও।

নান্দনিক বুটিক
ডিজাইনার: কণা গোস্বামী
Ph: 9831270177, 9230738684, 101/1/1, বি.টি. রোড, কলকাতা- 90 (বনহুগলী অ্যাক্সিস ব্যাঙ্কের পাশে)। প্রদর্শনী:14 Sep - পুজো পর্যন্ত (5-10% Discount) - নান্দনিক বুটিকে। ক্যালকাটা লেডিস গলফ্ ক্লাব (ফোর্ট উইলিয়ামের সাউথ গেটের বিপরীতে) 25th Sept. বিশেষ প্রদর্শনী ও ফ্যাশন শো. সময় (2 -10 p.m.)

কৌশিকী'জ
ডিজাইনার - কৌশিকী বিশ্বাস
11C, নদার্ন অ্যাভিনিউ, কলকাতা-37, সময় - 12টা - রাত 8টা।
ফোন: 9830126611, 9830008261
কৌশিকী বিশ্বাসের ছবি দেখে তার নিজস্ব বুটিকে অর্থাৎ ওপরের ঠিকানায় আসবেন। আমাদের কোন শাখা নেই।

ডালিশা
ডালিশা বুটিক
উত্তরাপণ শপিং কমপ্লেক্স
ফোন: 23551492, 9830703927
বর্বপূর্তিতে প্রাক্ পূজা প্রদর্শনী: 15 - 30 Sep. নতুন শাড়ির উপর ডিসকাউন্ট। তাঁতের অ্যাপ্লিক ও ব্লক প্রিন্ট, সুপার নেট, কোটা, কাঁথা পসমিনা, বাটিক, হাফ মটকা, হাফ সিল্ক এখানের বৈশিষ্ট্য।

Boutique Swapnapuri
বুটিক স্বপ্নপুরী
ডিজাইনার - শঙ্কর ব্যানার্জী
304, গোরক্ষবাসী রোড, দমদম, নাগেরবাজার, কলকাতা-28.
Phone: 25510152 /9830952122
আসন্ন পুজোয় অভিনব ডিজাইনের কাশ্মিরী, গুজরাটি, পার্সি, কাঁথা, গীচা, আসাম সিল্ক, মেখলা, সালোয়ার, পার্সি স্টিচের পাঞ্জাবী, দোপাট্টার বিপুল সম্ভার আপনাকে করে তুলবে ব্যতিক্রমী।

রাধাশ্রী Radhashree
শেঠ শ্রীলাল মার্কেট, শিলিগুড়ি,
ফোন: (0353) 2535330, 9434431217
উপরের শাড়িটি আসাম সিল্ক।
আসন্ন পুজো উপলক্ষে পাবেন আড়নি, জুট, গিচা, কোসা, মাহেশ্বরী প্রভৃতি সিল্কের শাড়ি পাবেন।

শাড়ি: রূপান্তর বুটিক

Rupantar BOUTIQUE

রূপান্তর বুটিক
ডিজাইনার - বর্ণালী রায়
শোরুমের ঠিকানা - 234/2, স্টেশন রোড (পূর্ব) নব বারাকপুর, উত্তর 24 পরগণা, কোলকাতা-131 (175 নং মিনিবাস স্ট্যান্ডের কাছে)
Ph. 9830210263, 9477222984
আমাদের নিজস্ব প্রিন্টিং ইউনিটে ব্লকপ্রিন্ট করা হয় ও সবধরনের হাতের কাজের অর্ডার নেওয়া হয়। সম্পূর্ণ নতুন ভাবনায় প্রতিটি শাড়ি, সালোয়ার, কুর্তিকে নতুন রূপ দিতেই আমাদের এই প্রয়াস।ব্যবসায়ীরা যোগাযোগ করুন 287, দেশবন্ধু রোড, নব বারাকপুর, উত্তর 24 পরগণা, কোলকাতা-131 (জাগৃতি সংঘ ক্লাবের কাছে)।

KAUSHIKI BOUTIQUE

কৌশিকী বুটিক
ডিজাইনার - সুব্রত রায়চৌধুরী, মৌসুমী রায়চৌধুরী,
DC17 বাগুইহাটি মার্কেট কমপ্লেক্স, কলিকাতা- 59,
53A টালা পার্ক অ্যাভিনিউ, (এলাহাবাদ ব্যাঙ্কের ঠিক পাশে), কলিকাতা-37,
Ph: 9831194546, 9831333801, 9903432407,
সঠিক সন্ধানে TM যুক্ত কৌশিকী বুটিকের নিজস্ব লোগোটি অবশ্যই দেখে নেবেন। ব্যবসায়ীরা যোগাযোগ করুন।

শাড়ি: কৌশিকী বুটিক

শ্রী প্রিন্টার্স বুটিক, কৃষ্ণকুঞ্জ এ্যাপার্টমেন্ট; 44, বিধানপল্লী,
ফ্ল্যাট নং - B/3, 2nd Floor,
গড়িয়া, কলকাতা-84, (গীতাঞ্জলী মেট্রো স্টেশনের কাছে)
Ph: 09433583289
Mail: shree_boutique@yahoo.co.in

বুটিকের জগতে আলোড়ন সৃষ্টিকারী সম্ভার নিয়ে হাজির আপনাদের অতি পরিচিত শ্রীপ্রিন্টার্স। এখানে আপনি পাবেন, সমস্ত রকমের ব্লক প্রিন্ট, বাটিক প্রিন্ট, অ্যাসিড প্রিন্ট, হ্যান্ড পেন্টস। পাবেন মটকা, তসর, সুপারনেট, গিচা, বিষ্ণুপুরি সিল্ক। হোলসেল এবং রিটেল উভয়ই যোগাযোগ করুন নিচের ফোন নম্বরগুলিতে।

South Kolkata -9433583289
North Kolkata -9830824202
Belgharia -9830056873
Durgapur -9475741651
Siliguri -9836955994

Adore yourself with our chic and pret collection this festive season

Anushka's
For Fancy Sarees & Blouses

46/5C, Ballygunge Place, 2nd Floor
Kolkata - 700 019
Ph. : 9831186184 • 32511526

mipl

Agnitaa's
For Exclusive Sarees & Designer Wear

অগ্নিতাস্ বুটিক নিজেকে মেলে ধরেছে অজস্র মনমোহক শাড়ির সম্ভার নিয়ে। পাশ্চাত্য পোশাক ও সালোয়ার কামিজেরও অফুরন্ত সংগ্রহ রয়েছে এখানে। এইসব কিছুই পাবেন অত্যন্ত ন্যায্য দামে। এছাড়াও এই বুটিকটির আছে আধুনিক ডিজাইনের বলিউড স্টাইলের টেলরিং-এর ব্যবস্থা। যাতে পাবেন ডিজাইনার ব্লাউজ, টপ্স, কুর্তি, চুড়িদার ও সবধরণের ড্রেসের নিজস্ব পছন্দ অনুযায়ী সেলাই-এর ব্যবস্থা।

Studio-42A,Lake View Road ,Kol-29,
Workshop:- 8 Panditiya Place
(Tailoring Unit) Opp. Hope Foundation,
Ph:- 9903038087 / 4008 4962

এই বিভাগে বিজ্ঞাপনের জন্য যোগাযোগ করুন, অনির্বাণ - 9830120396

শাড়ি:
খাদি সিল্ক এম্পোরিয়াম

Pramity's Collection
Exclusive designer saree boutique

প্রমিতিস্ কালেকশন

ডিজাইনার-ছবি ব্যানার্জ্জী
প্রাক্পুজো প্রদর্শনীতে প্রমিতিস্
কালেকশনে গরদ, মটকা, ভাগলপুরী
তসর সিল্ক, সিফন, ক্রেপ,
এক্সক্লুসিভ তাঁত, মলমল, কোটা,
সুপারনেট সবেতেই থাকছে
বেশ নতুনত্ব। নতুন সংযোজন -
মেখলা। এছাড়া সালোয়ারস্যুট,
কুর্তি, পাঞ্জাবী,
বটুয়া, পার্স এসব তো থাকছেই।
সবই কিছুই
পাবেন হোলসেল দামে।
যারা নতুন ব্যবসা
শুরু করতে চান যোগাযোগ
করতে পারেন।
দাম শুরু 285/- থেকে
8000/- - 10000/- পর্যন্ত
প্রধান শাখা - ঠিকানা
124A রাসবিহারী অ্যাভিনিউ
কলকাতা -29
ফোন নং: 9830995733.
নর্থ কলকাতা- 9874214812
Midnapore - 9433904505,
Kharagpur - 9475891617
Durgapur - 9433728846,
Delhi - 09958584309

Vaidik Boutique
tomai sajabo jatane

বৈদিক বুটিক
ডিজাইনার - ববিতা ঘোষ
195, Block-J, নিউ আলিপুর,
কলকাতা-53.
ফোন: 2498-8270, 9339620096,
9433795189.
এখন বুটিকের জগতের একটা
আলোড়ন সৃষ্টিকারী নাম। বৈদিক
বুটিকের সৃষ্টি সম্ভার 'বুটিক প্রেমিকদের'
ঘরে নেই এটা প্রায় অসম্ভব হয়ে
দাঁড়িয়েছে। যারা এই বুটিকের
শাড়ি ও পোষাক পরেন তাদের
রুচিবোধকে আলাদা করে
সম্মানিত করা হয়। আধুনিকতাকে
সঙ্গী করে ঐতিহ্য বজায় রেখে
প্রতিটি শাড়ি বা পোষাক অতি
যত্নসহকারে তৈরী করা হয়।
তা সে তাঁত-ই হোক বা সিল্ক
কিম্বা ক্রেপই হোক। সারা ভারতবর্ষে
এবং ভারতের বাইরে বৈদিক
বুটিকের শাড়ি যায়। নিজের
চোখকে সার্থক করার জন্য
আপনাকে একবার আসতেই হবে
আমাদের বৈদিক বুটিকে।

শাড়ি:
মুর্শিদাবাদ সিল্ক হাউস

খাদী ভারত
Khadi India

খাদি সিল্ক এম্পোরিয়াম
দক্ষিণাপণ, দোকান নং জি-95/96/97,
ঢাকুরিয়া, কলকাতা-68, Ph: 2423-7176
শাখা: এয়ার-কন্ডিশন মার্কেট
দোকান নং এফ 2/3, 1, শেক্সপিয়ার সরণী,
কলকাতা-71, Ph: 2282-1918,
উত্তরাপণ মার্কেট, Ph: 2355-1188
আসন্ন পুজোর এক্সক্লুসিভ কালেকশন-সিল্কমটকা,
দোপিয়ান সিল্ক, কাঁথা, আড়ি কাজের শাড়ি।
মহিলাদের কটন, ও সিল্কের ডিজাইনার গারমেন্টস
ও ড্রেস মেটিরিয়াল পাওয়া যায়।

খাদী
Khadi India

Murshidabad Silk House
গড়িয়াহাট মোড়-24643459, দক্ষিণাপণ- 24237610,
(Shop no. G-12)
ভারত খাদি সেবক সংঘ, বান্ধব প্রেস মোড়
03482263210 (মুর্শিদাবাদ) Ph. 9830090133
এখানে পাওয়া যাবে প্রিন্টেড, স্পান সিল্ক, তসর,
কাঁথা, গুজরাটি কাজ, জারদৌসি, ব্লকপ্রিন্ট, বাঁধনি, গরদ
বালুচরী মটকা, বাটিক ও ডিজাইনার শাড়ি। এছাড়াও
পাবেন সালোয়ার স্যুট, কুর্তি, পাঞ্জাবি, শেরওয়ানির অপূর্ব
সম্ভার। উপরের শাড়িটি স্পান সিল্ক।
শাড়ির দাম- Rs.2500

এই বিভাগে বিজ্ঞাপনের জন্য যোগাযোগ করুন, অনির্বাণ - 9830120396

গুপ্তবিদ্যাসিদ্ধ তন্ত্রজ্যোতিষগুরু

আদিত্য শাস্ত্রী

9836577352
9339838617
e-mail : aditya.shastri71@gmail.com
www.adityashastri.net

কোলকাতা / হাওড়া / ডানকুনি / বর্ধমান / দুর্গাপুর / আসানসোল / ধানবাদ/ গুয়াহাটি / আগরতলা / মালদা।

বিদ্যা/ চাকরি / ব্যবসা - নিশ্চিত সাফল্য পেতে একমাত্র ভরসা!

বিয়ে আটকে? প্রেমে ব্যর্থ? সাংসারিক অশান্তি? ডিভোর্স?

সুপার পাওয়ার বশীকরণে অব্যর্থ ফল!

খেলাধূলা / গানবাজনা / মডেলিং / অভিনয় / রিয়েলিটি শো সুনাম ও প্রতিষ্ঠা পেতে বিশেষ পূজা ও ক্রিয়া।

ব্যর্থ প্রেম, বশীকরণে শ্রেষ্ঠ

দাম্পত্য কলহ, শত্রু দমন ও যেকোন সমস্যায়

তান্ত্রিক জ্যোতিষ

শ্রী তপনজ্যোতি শাস্ত্রী

★ দক্ষিণা 301 টাকা ★

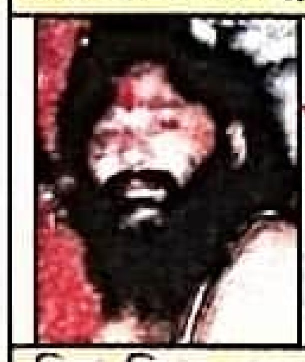
চেম্বার ঃ শিয়ালদহ, হাজরা, বহরমপুর, দিল্লী, মুম্বাই, চেন্নাই, আগরতলা, ব্যাঙ্গালোর

ডাকযোগে প্রতিকার হয়

বুকিং ঃ 9830053526

আপনার চেয়েও আপন যে জন!

*পি.ভট্টাচার্য্যের পুত্র সৎ ও নিষ্ঠাবান মাতৃসাধক এবং শক্তিপীঠ সিদ্ধ মহাতান্ত্রিক জ্যোতিষী



সুমন ভট্টাচার্য্য

বিদ্যা, বিবাহ, দাম্পত্য-কলহ, শত্রু ও মামলা- মোকদ্দমা, সন্তানের অবাধ্যতা, অর্থনৈতিক সমস্যা ও কর্মপ্রাপ্তি, ভৌমদোষ, শনির সাড়েসাতি, কালসর্প দোষ, বাস্তুদোষ খণ্ডন এবং বশীকরণ সহ মানব জীবনের প্রতিটি সমস্যার সমাধানের ক্ষেত্রেই তাঁর ব্যতিক্রমী পরশপাথর তুল্য ধারাবাহিক সাফল্যের দ্বারা আজ অগণিত মানুষের প্রথম ও শেষ ভরসাস্থল।

চেম্বার: হাজরা, ডানলপ, শিয়ালদহ, রাজারহাট, যাদবপুর, শিলিগুড়ি ও চাকদহে নিজ গৃহ মন্দিরে।

97353 48302, 95644 64246, 95647 44092

ডাকযোগেও সমস্যার প্রতিকার পাঠানো হয়।

বাঙালীর জন্য বাঙালীর সঙ্গে !!

Voyagers Club TOURS

৭ দিনে শ্রীলঙ্কা

১৭,৮০০ + ডলার ৪০০

১৪, ২৫/১০ (সীমিত আসন),১৭/১১,২৫/১২,২২/১

*শর্তাবলী প্রযোজ্য

মধ্যবিত্তের নাগালের মধ্যে চলুন.....

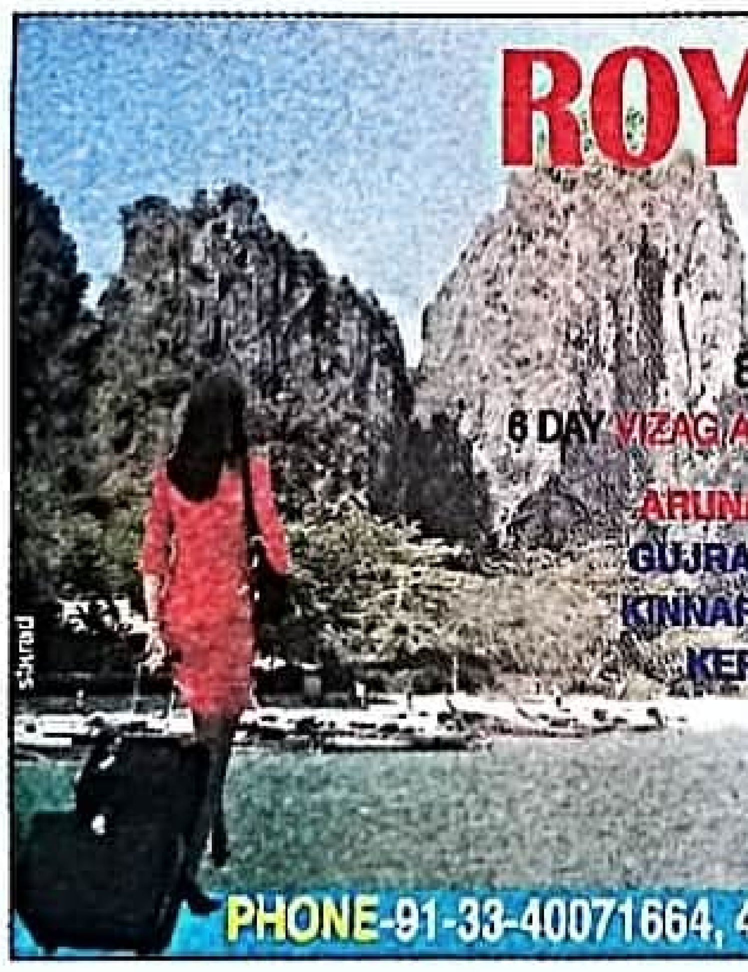
সিংহলের খ্রিষ্টপূর্ব রাজধানী অনুরাধাপুরা, ক্যান্ডিতে বুদ্ধ স্মারক, সিগিরিয়ার ফ্রেসকো, নুয়ারা ইলিয়ার সবুজ ঘেরা চা বাগান, নেগোম্বোর সোনালী সমুদ্রতট সঙ্গে কেলাকাটার আকর্ষণ রাজধানী কলম্বো।

সঠিক খরচ-বাঙালী পরিবেশ-নিশ্চিন্তে ঘোরাফেরা

৫২/১ রফি আহামেদ কিদোয়াই রোড, কোলকাতা ৭০০ ০১৬
৯৮৩০০৩৬৩৩০, ৯৮৩০০৭৩৩৮৩, ৯৮৩০৬০২৬৮৬

IATA

এছাড়াও যেতে পারেন: বাংলাদেশ, থাই, মরিশাস, মায়ানমার, লাওস, ভিয়েতনাম, কাম্বোডিয়া ও আরোও অনেক



ROYAL AVIANCA AIR TRADE & TOURS

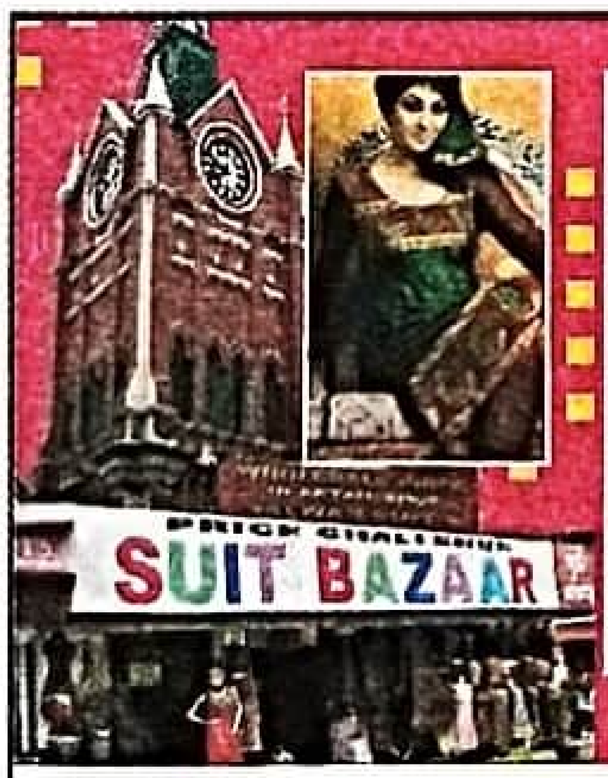
ANDAMAN 7 DAYS BY AIR, 10 DAYS SHIP & AIR Rs. 18000/-, ANDAMAN 8 DAYS PACKAGE Rs. 23000/- 2** HOTEL PACKAGE Rs. 30000/- DEPARTURE-12/2, 19/12, 26/12, 2/1, 9/1, 16/1, 23/1, 30/1

8 DAYS GOA - 6000/- 7 DAY GUWAHAI-SHILLONG - 5000/- 8 DAY WITH KAZIRANGA 6500/- 2 DAY SUNDERBAN- 2500/- 6 DAY VIZAG ARAKU- 5800/- 10 DAY WITH HYDERABAD- 9000/- 7 DAY BHUTAN- Rs. 8000/- 7 DAY DOOARS- Rs. 7000/- DEP ANY DAY

ARUNACHAL- 10/11, 24/12, 20/2, 6/3, 27/3 BANGLADESH- 24/11, 24/12, 24/1, 24/2, 24/3 NORTH INDIA 9/11, 24/12, 8/1, 5/2, 5/3, 26/3 GUJRAT 8/11, 27/11, 22/12, 23/1, 23/2, 23/3 SIMLA KULU MANALI WITH DALHOUSIE & DHARAMSHALA 8/11, 27/11, 22/12, 5/3, 26/3 KINNAR KAILASH- 8/11, 27/11, 22/12, 5/3, 26/3 BANGALORE MYSORE OOTY 20/11, 4/12, 24/12, 15/1, 12/2 KASHMIR- ANY FRIDAY KERALA 14/11, 24/12, 22/1, 9/2 M. PRADESH 6/11, 27/11, 23/12, 22/1, 24/2, 25/3 MAHARASTRA-GOA 16/11, 24/12, 20/1, 19/2, 5/3, 26/3 NEPAL- 14/11, 23/12, 22/1, 23/2, 28/3 RAJASTHAN- 13/11, 27/11, 23/12, 8/1, 29/1, 19/2 SOUTH INDIA- 30/9, 13/10, 26/10, 13/11, 26/12, 24/1, 24/2 NAINITAL MUNSIYARI, KAUSANI, ALMORA- 28/11, 12/3, 27/3

105, PARK STREET, KOHINOOR BUILDING, 1ST FLOOR, FLAT-5 KOLKATA WESTBENGAL INDIA-700016

PHONE-91-33-40071664, 40071663, 40073623, 40073624, 40073655 FAX-91-33-40675077 E-mail : royalavianca_tours@airtelmail.in



SALWAR SUITS & SAREE

SUIT BAZAAR

SHOWROOM : N.B. 21- A/22A, New Market (Lindsay Street) Below Clock Tower, Kolkata - 700 087 (Beside Simpark Water Fall) Ph. : 033-40629340 Mob : 91637 43719

যৌনজীবনকে আনন্দময় করে নিন

The Special Clinic
70 Years Old Clinic
(An ISO 9001: 2008 Certified Clinic)

- Erectile Dysfunction
- Premature ejaculation
- Penis size problems
- Low Sperm count

Helpline: 22411810/9830403000, 24630246
125, Mahatma Gandhi Road, Kol-7 | P-28, Gariahat Road, Kol-29 | B278 Chittaranjan Park, New Delhi-19, (Ph: 011-41601806)
SMS: clinic to 56767 | Mail: specialclinic@yahoo.com

পুজো স্পেশ্যাল **বুটিক বাজার**

13, B.B. Sen Rd., Baharampur
(Opp. Kadai Central Bank) Ph: 9433456794
ডিজাইনার: সঞ্জয় বাগচী
বহরমপুরের বুটিক বাজার শহরের একমাত্র পূর্ণাঙ্গ বুটিক, উৎসবের সেরা কালেকশন নিয়ে। শুদ্ধ সুতিতে পুরুষদের সব সাইজের শর্ট কুর্তা, শার্ট, পাঞ্জাবী এবং মেয়েদের জন্য কুর্তি, কাঁথার র‍্যাপার, ডিজাইনার টপ, প্রিন্টেড ওড়না, নতুন স্টাইল কনসেপ্টে মিক্সড এ্যান্ড ম্যাচ শাড়ি, এছাড়া, সিল্ক, তসর, প্রিন্টেড শাড়ি, তাঁত, কটন, সুপারনেট, মটকার অপূর্ব সম্ভার। বাচ্চাদের জন্য টপস্, শর্ট কুর্তা।

শ্রীরামকৃষ্ণ ৫ বার স্বর্ণপদকপ্রাপ্ত
9836153266 / 9339845992
জ্যোতিষ পরামর্শদাতা ও হস্তরেখাবিদ।
(বাক্‌সিদ্ধ মাতৃ সাধক জ্যোতিষ)
প্রেম, বশীকরণ,
শত্রুদমনে সিদ্ধহস্ত

AT 53 SYED AMIR ALI AVENUE KOLKATA 700019
033 22817805 033 40088274
AT NARENDRAPUR SUGAM PARK
033 65228413

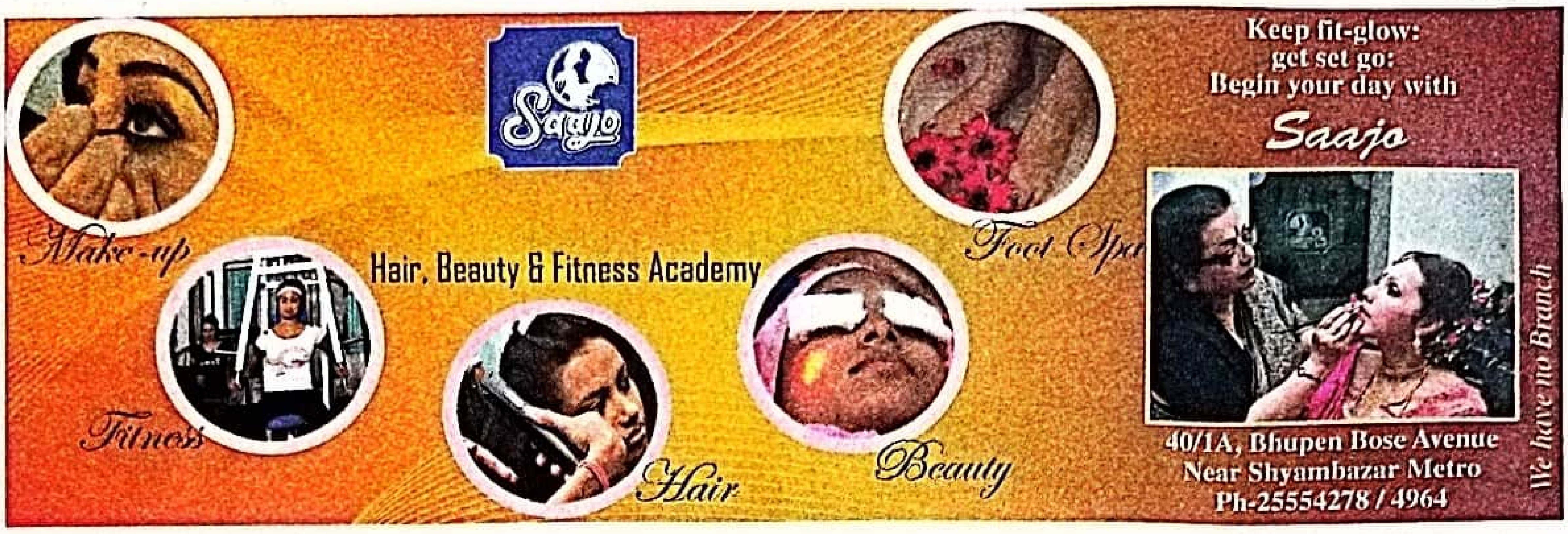
BAWARCHI
H.S
FAMILY RESTRO • FAST FOOD CHAIN
BANQUET HALL • CATERING

BRANCHES
JADAVPUR * NETAJI NAGAR * KUDGHAT,
SANTOSHPUR * BAGHAJATIN * AJOY NAGAR,
GARIAHAT * RASHBIHARI * SALTLAKE,
SEALDAH * BIRATI * AGARTALA

Phone: 98304 78769 / 9230 640469
mail: info@bawarchionline.com | visit: www.bawarchionline.com

HALLMARK GOLD
THE MARK OF PURITY
নতুন জীবনের পথে
শ্রীমন আছে সাথে

SREMON JEWELLERS
A JEWEL AMONGST JEWELLERS
Gold & Diamond Jewellery Exporter
208, Bepin Behari Ganguly Street (Bowbazar) Kolkata-12
Phone : 2219-1233, 2219-1237, Fax : 00-91-33-2574 4928


Saajo
Make-up
Fitness
Hair, Beauty & Fitness Academy
Hair
Beauty
Foot Spa
Keep fit-glow:
get set go:
Begin your day with
Saajo
40/1A, Bhupen Bose Avenue
Near Shyambazar Metro
Ph-25554278 / 4964
We have no Branch

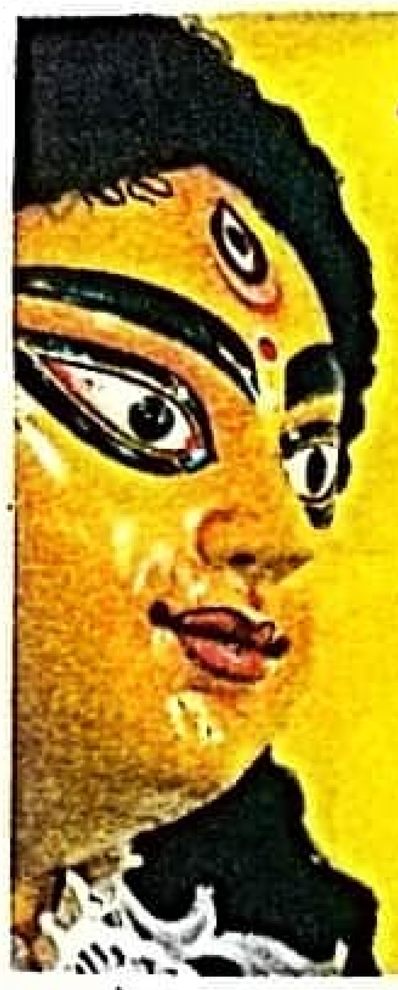
TRIM
(A Ladies Centre)
জিম, যোগা, এ্যারোবিক ও স্টিমবাথ,
বডি পলিশিং, বডি র‍্যাপ, ক্রিস্টাল এ্যান্ড এ্যারোমা ফুট স্পা
Adv.হেয়ার কাট, হেয়ার কেয়ার ও হেয়ার স্টাইল
ব্রাইডাল মেক আপ, প্রি-ব্রাইডালপ্যাকেজ, পার্টি মেকআপ
বিশেষ অফার: হেয়ার কালার বা হেয়ার স্ট্রেটনিং করলে ফ্রী অ্যারোমা বা চকোলেট ফেসিয়াল
Offer valid till 15th Aug'10
Attractive offer. TRIM Privilege Card.
D H Road, Beside Behala SBI
Kolkata-34. Phone 2399-0835
Debjani Sengupta
9830576376

tinsel town salon
where the beauty unfolds
Specialised in Hair treatment / Under Eye treatment / Global & Fashion Coloring / Face treatment / Body Spa / Body Polishing / Infra- red Sauna Session and Bridal & Party Make-up
18, Hem Chandra Naskar Rd, Beliaghata C.I.T More
(Beside ICICI Bank), Kolkata - 700010
Ph: + 91 33 23720488 Mob: + 91 9831433707 + 91 9163787845
E mail : info@tinseltownsalon.com
dibyendu@tinseltownsalon.com
anindita@tinseltownsalon.com
web: www.tinseltownsalon.com
20% DISCOUNT Valid till 31st Oct' 10

The King's and Queen's
Hair and Beauty Salon
335, Jessore Road, Kolkata-700 089
At Kalindi More, beside Silver Chimney Restaurant
Contact: 9830168594, 65221321
Introducing Skin Peeling with Healing, avail additional complimentary services on package booking.
Experts in Hair fashion & hair care
Skin analysing, treatements and home care remedy only after skin and hair counselling by Suhrita Sengupta.
Bridal, party, portfolio and ramp make up. avail the guidance of Suhrita Sengupta and her expert team
We add the WOW factor!!

PBH
PARAGON BEAUTY HUT
AIR CONDITIONED LADIES BEAUTY PARLOUR
Paragon Beauty Hut Body Spa & Beauty Clinic
IA-260, Sector-III, Salt Lake Stadium-এর (2 নং গেটের বিপরীতে)
Phone: 2335-3774, 9830482901
পুজোর বিশেষ আকর্ষণ
with Body Spa, Polishing-Herbal Facial FREE, with Hair Colour-Hair Cut FREE with Hair Straightening- Hair Spa FREE, with Diamond Facial-Handwaxing FREE with Gold facial- Manicure FREE with Pearl & Silver facial-Threading FREE,
Our Speciality: 1-2-3-4 Hair cut, Six Layers, Our Glass Hair Cut, Crystal Foot Spa, French Manicure. এছাড়া ও থাকছে আকর্ষণীয় Puja Gift.

Shrabani's
Beauty Salon
149/1A, Rash Behari Av.
(Near Basanti Devi College)
Kolkata 29, Ph: 98300 18610
পুজো আসতে আর একমাসও বাকী নেই। পুজোতে নিজেকে সর্বাঙ্গ সুন্দর করতে চলে আসুন গড়িয়াহাটের শ্রাবণী'জ-এ। পুজো উপলক্ষ্যে এরা রেখেছেন নানা ধরনের প্যাকেজ। এদের 600 টাকার প্যাকেজে আছে ফেস ব্লিচ, অ্যারোমা ফেসিয়াল, ফুল হ্যান্ড ওয়াক্সিং, পেডিকিওর ও আই-ব্রো থ্রেডিং। 1000 টাকার প্যাকেজে আছে ফেস ব্লিচ, প্রিমিয়াম অ্যারোমা ফেসিয়াল, ফুল হ্যান্ড ওয়াক্সিং, পেডিকিওর, আই-ব্রো থ্রেডিং ও শ্যাম্পু কন্ডিশনিং।
2000 টাকার প্যাকেজে রয়েছে হেয়ার স্পা (কাঁধ পর্যন্ত), প্রিমিয়াম ফেস ব্লিচ, গোল্ড / ডায়মণ্ড ফেসিয়াল, ফুল হ্যান্ড ও হাফ লেগ ওয়াক্সিং, পেডিকিওর, ম্যানিকিওর, আই-ব্রো থ্রেডিং। প্যাকেজ চলবে 15th Sept. - 15th Nov. পর্যন্ত।
এছাড়া হেয়ার কাট, কালার স্ট্রেটনিং, রিবন্ডিং, হাইলাইটিং, ফেসিয়াল ও স্কিন ট্রিটমেন্ট, ফুট স্পা করা হয়।
সবরকম ডেবিট ও ক্রেডিট কার্ড গ্রহণ করা হয়। সপ্তাহে সাতদিনই খোলা থাকে।



পুজোয় সাজ মানে একটাই নাম
কেমস ওম্যানস প্রাইড
ও ফ্যামিলি প্রাইড
বিউটি ক্লিনিক ও অ্যাকাডেমি

(Govt. Regd)

A Complete beauty solution for
men, women & kids under one roof
(Professional Beautician Courses by Foreign Trained Beautician)
Mail: familypride01@gmail.com,
Web: www.kemsfamilypride.com

কেয়া মুখার্জ্জীর ওয়েবসাইট উদ্বোধন করছেন প্রখ্যাত পরিচালক শ্রী সন্দীপ রায়

বাঙালীর পুজো আবার এসে গেলো। পুজো মানেই আজ পুরো পরিবারের ভাবনায় সাজ-সজ্জা। যার একটা বড় অংশ নিয়ে রয়েছে রূপচর্চা। উত্তর-পূর্ব কলকাতায় আজ নিত্য নতুন পার্লার চারিদিকে তৈরি হচ্ছে যার মানে আজ প্রত্যেকেই রূপচর্চায় সজাগ দৃষ্টি দিচ্ছেন। কিন্তু রূপচর্চায় যারা বিশেষ সচেতন তারা প্রত্যেকেই জানেন কেমস ওম্যানস প্রাইড ও ফ্যামিলি প্রাইড অন্য সবার থেকে স্বাতন্ত্রতা বজায় রাখে তার কারণ একটাই কেমসের প্রত্যেকটা ইউনিটই নিছক পার্লার নয়, সৌন্দর্যের কারখানা। দেশ/বিদেশ থেকে বিশেষ প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত কেয়া মুখার্জ্জী কনে সাজানো, Skin/Hair থেরাপি, মেকওভার, হেয়ার কাটিং ও অন্যান্য পরিচর্যা শিল্পে আজ এক উল্লেখযোগ্য নাম। তাই প্রত্যেকেই চান রূপ বিশেষজ্ঞা শ্রীমতী কেয়া মুখার্জ্জীর বহু বছরের অভিজ্ঞতা সমৃদ্ধ এই ইউনিটে এসে নিজেদের পরিচর্যা করিয়ে নিখুঁত সুন্দর হতে। আসন্ন পুজোর দিনগুলো আপনার হয়ে উঠুক আনন্দময়।

KEM's Family Pride
136, Rashtraguru Avenue, Nagerbazar,
Kolkata-700028
Phone: 2547-0377/78, 9830071058

KEM's Womans Pride
688, Jessore Road, Kazipara More
Nager Bazar, Dum Dum
Kolkata 700 028

KEM's Beauty Studio
Block-AE, No -228 Salt Lake City
Sector-1, Kolkata 700 064
(Opening Soon)

La Lossa PRO RANGE

লা জবাব লা-লোসা
সুন্দরী হয়ে ওঠার শেষ ঠিকানা

মালা দাস

GOLD FACIAL
FAIRNESS TREATMENT
ANTI-PIGMENTATION

La Lossa-র
Fairness
Treatment &
Anti-acne
পরিচর্যা তুলনারহিত
পরিক্ষিত সত্য....
মালা দাস

UR IDENTITY
CONTACT: 09433255070/09748759943

Facial Treatments Hair & Foot Spa All Advanced Hair Cut No. 1 Beauty Training Academy (with Certificate)

Sutapa's Party Makeup

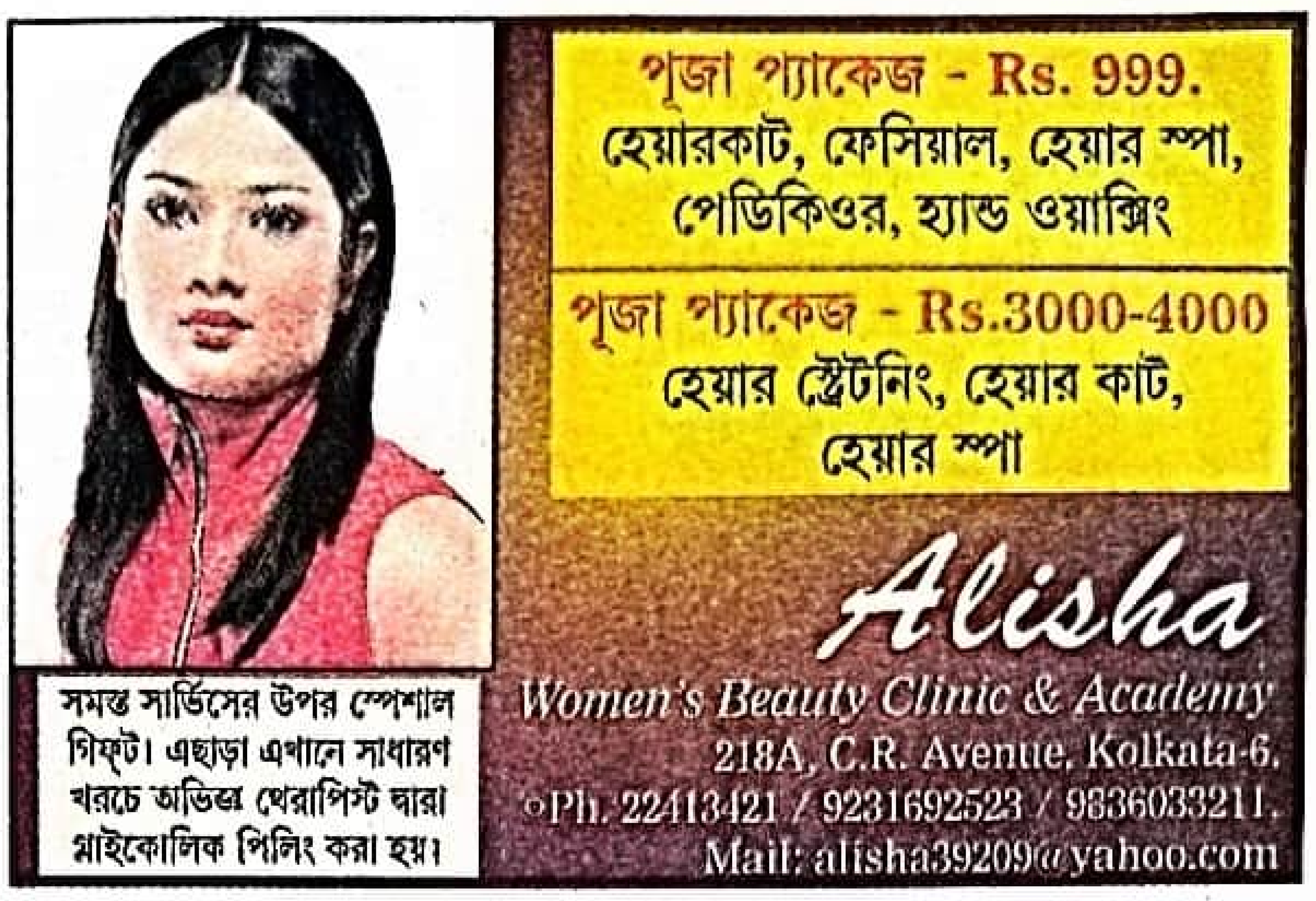
Sutapa's™ Spa & Beauty Saloon

Bridal Make Up

Sutapa's
Exclusives Body Spa
Bath Tub with Jakuzzi

64/5, KHUDIRAM BOSER SARANI, KOL-37, MILK COLONY
DUTTABAGAN, NEAR 3B, 3D, 3D/1 BUS TERMINUS.
09903211116 / 09874457373
033-2546-8319

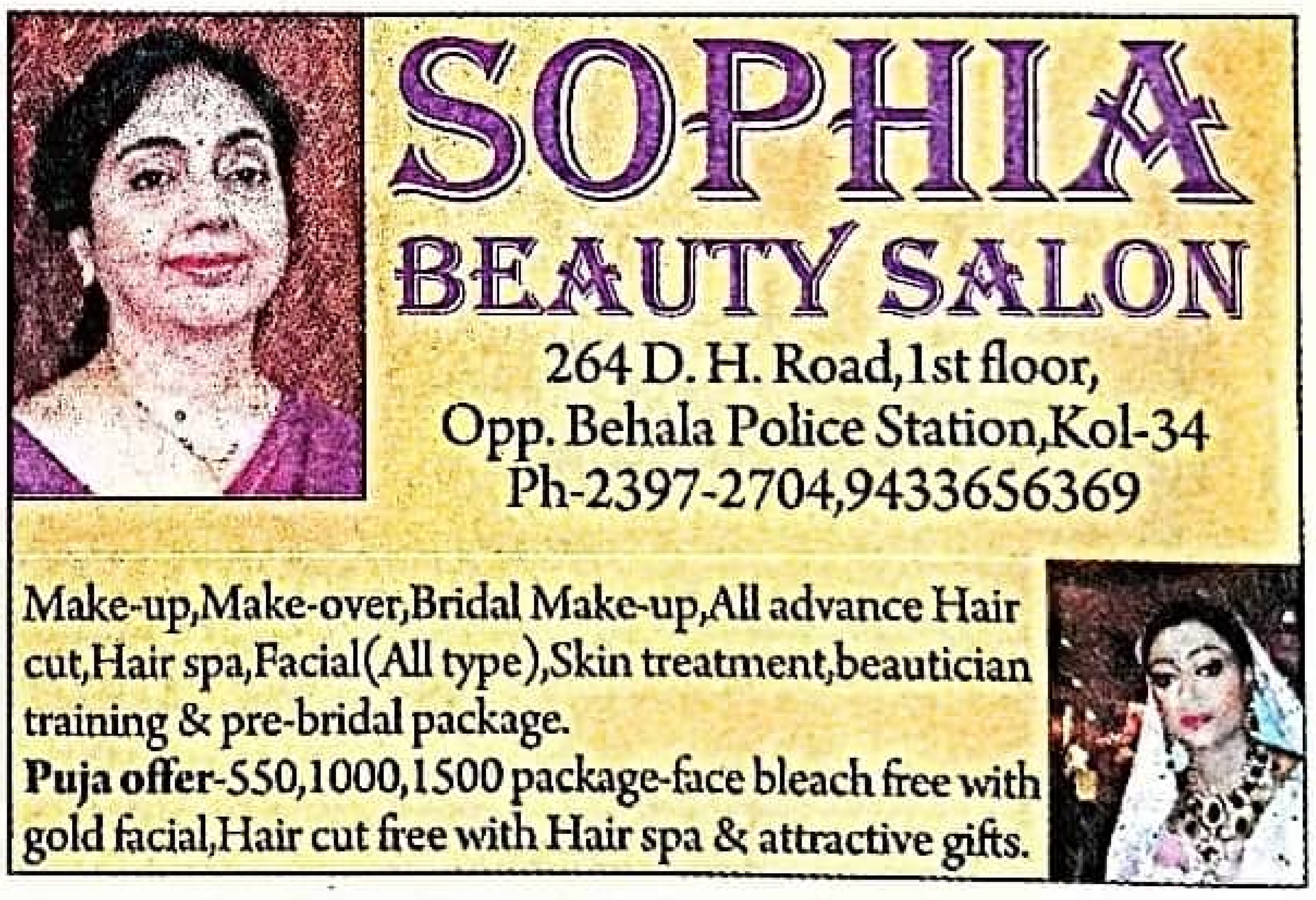
LA BELLE
– The Trendmaker
WOMEN'S SALON OF EXCELLENCE
• Specialized in Herbals and Aromatherapy
• Trendsetting Hair Dressing
• Unique Bridals
3/1, M. M. FEEDER ROAD, RATHTALA, BELGHARIA, KOL-56
(Adjacent B. T. Road, Opposite ADAMAS SCHOOL)
Ph : 2544 4167, 9830462368, 9433165421


পূজা প্যাকেজ - Rs. 999.
হেয়ারকাট, ফেসিয়াল, হেয়ার স্পা, পেডিকিওর, হ্যান্ড ওয়াক্সিং
পূজা প্যাকেজ - Rs.3000-4000
হেয়ার স্ট্রেটনিং, হেয়ার কাট, হেয়ার স্পা
Alisha
Women's Beauty Clinic & Academy
218A, C.R. Avenue, Kolkata-6.
Ph. 22413421 / 9231692523 / 9836033211.
Mail: alisha39209@yahoo.com
সমস্ত সার্ভিসের উপর স্পেশাল গিফ্‌ট। এছাড়া এখানে সাধারণ খরচে অভিজ্ঞ থেরাপিস্ট দ্বারা গ্লাইকোলিক পিলিং করা হয়।

Chrysalis HAIR STUDIO
Chrysalis
Hair & Skin Studio
(1st Loreal Club Saloon)
29/1A,Ballygunge Circular Road,Kolkata-19
For appointment-9830557916,24851417
We specialist in Hair & Skin service like Hair Spa,Hair smoothening,Hair colour,Hair cut,Party Hair Styling & skin peeling,body polishing. Nail arts,Gell nails,baby nail arts also we do.
Special Puja offer
❋ Upto 25% discount for permanent straightening & creative hair colour ❋ Get good discount in Hair extensions
❋ Every service of Hair & Skin get free gifts

রুবিজ বিউটি পার্লার (সাজঘর)
P-35, নাবালিয়া পাড়া রোড, জেমস লং সরণী
(নেতাজী সংঘের পিছনে) কলকাতা-8
94331 07686 / 98746 76916
এখানে থাকছে হেয়ারকাট, হেয়ার রিবন্ডিং, রিলাক্সিং, স্পা ওজোন থেরাপি, কালার, হাইলাইটিং সহ চুলের সবরকম যত্ন। ত্বকের ক্ষেত্রে চকোলেট, ওয়াইন, ফ্রুট, অক্সিজেন, গোল্ড, ন্যানো ফেসিয়াল ও সবরকম ত্বকের ট্রিটমেন্ট। প্রত্যেক সার্ভিসের উপর থাকবে 10% ডিসকাউন্ট। পাকেজ - হেয়ার রিবন্ডিং, হেয়ার স্পা-এর সাথে হেয়ার কাট ফ্রী। 300 টাকার ওপর ফেসিয়ালে আই-ব্রো, আপার লিপ ফ্রী। 1000 টাকার ওপর ফেসিয়ালে ম্যানিকিওর ফ্রী। পার্লার খোলা থাকবে এখন থেকে নবমী অবধি (সকাল 8টা - রাত 10টা)।

Bridal, Grooming, Facial, Massage
Film Star type Make-up
BAYWATCH HAWAII
Treat your Hair & Skin by Loreal Professionnel
IN CLUB WITH L'ORÉAL PROFESSIONNEL
বিশেষ পুজো অফার
• হেয়ার স্ট্রেটনিং ও রিবনডিং - ৫০% ছাড
• হেয়ার কালারিং ও হাইলাইটিং - ২৫% ছাড়
৫০০ টাকার উর্দ্ধে বিলে ১০০ টাকা থেকে ৫০০ টাকা পর্য্যন্ত ফ্রী সার্ভিস
16A, Lake View Road, Kol - 29, Ph : 2419 8076, 9830149078
(Behind Ballygunge Cultural Association Puja Pandel)


SOPHIA
BEAUTY SALON
264 D. H. Road, 1st floor,
Opp. Behala Police Station, Kol-34
Ph-2397-2704, 9433656369
Make-up, Make-over, Bridal Make-up, All advance Hair cut, Hair spa, Facial (All type), Skin treatment, beautician training & pre-bridal package.
Puja offer-550,1000,1500 package-face bleach free with gold facial, Hair cut free with Hair spa & attractive gifts.

ঝগড়া চাইছেন সেফ-করিনা
দেবের নেশা মাছ ধরা
শশী তারুরের 'ইন্টারনাল' অ্যাফেয়ার
জ্যোতিষীর কাছে ব্রিটনি স্পিয়ার্স
নতুন আনন্দলোক
সেলেব্রিটিদের দুনিয়া

সানন্দা ওয়ার্কিং ওম্যান

স্বামী-স্ত্রী এক অফিসে

স্বামী-স্ত্রী যদি একই সঙ্গে কাজ করেন তখন সুবিধের সঙ্গে কিছু অসুবিধেও দেখা দেয়। কীভাবে সামলাবেন এমন কিছু অস্বস্তিকর পরিস্থিতি?

একটি নামজাদা সংবাদপত্রের অফিসে একসঙ্গে কাজ করত ঋজু আর তিস্তা। একসঙ্গে কাজ করতে করতেই একে অপরকে পছন্দ করে বিয়ে করে দু'জনে। বিয়ের পরে তিস্তা জব চেঞ্জ করবে বলে ভাবলেও ঋজুর কথাতেই চাকরি পালটানোর চিন্তাকে খুব একটা আমল দেয়নি। আসলে বিয়ের পরেও একই অফিসে একই সঙ্গে থাকার আইডিয়াটা বেশ ভালই লেগেছিল। একসঙ্গে অফিসে যাওয়া আসা, লাঞ্চ ব্রেকে একসঙ্গে ক্যাফেটেরিয়ায় বা কোনও কোনও দিন কাছের কোনও রেস্তরাঁয় গিয়ে খাওয়া, কাজের মাঝে মাঝে ফোনে, এসএমএস—এই সব কিছুর মধ্যে দিয়ে দু'জনে যেন আরও কাছাকাছি চলে এসেছিল। কিন্তু কিছুদিন পর থেকেই তিস্তা লক্ষ্য করছিল যে, ওর প্রতি কলিগদের ব্যবহারে যেন সামান্য পরিবর্তন এসেছে। বিশেষ করে বিয়ের পর পরেই ওর একটা প্রমোশন হওয়ার পর থেকেই। অফিসে যেহেতু ঋজু ওর বস, তাই তিস্তা কানাঘুষো শুনতে পাচ্ছিল যে, কলিগরা মনে করেন, বসকে বিয়ে করার জন্যেই তিস্তার এত তাড়াতাড়ি এই উন্নতি। অফিসে অকারণে এই গসিপের জন্যে ঋজুও যেন কিছুটা বিব্রত ও বিরক্ত। এর ফলে এখন অফিসে সামান্য কথা বলতেও দু'জনে যেন আর স্বচ্ছন্দবোধ করে না। অফিসে তৈরি হওয়া এমন অস্বস্তিকর পরিস্থিতির জন্যে তিস্তার প্রতি মুহূর্তে মনে হয় চাকরিটা ছেড়ে দেবে। যেসব স্বামী-স্ত্রী একসঙ্গে একই অফিসে চাকরি করেন, অনেক সময়েই তাঁদের এই বাড়তি চাপ সহ্য করতে হয়। কিন্তু চাকরি ছেড়ে দেওয়াটা কখনও সঠিক সিদ্ধান্ত হতে পারে না। তাঁদের জন্যে কয়েকটি পরামর্শ।

কী করবেন

>পার্সোনাল আর প্রফেশনাল লাইফ সম্পূর্ণ আলাদা রাখুন। বাড়িতে আপনারা স্বামী-স্ত্রী কিন্তু অফিসে আপনারা কলিগ ছাড়া আর কিছু নন, এই কথাটা সব সময়ে মাথায় রাখার চেষ্টা করুন। যতটা সম্ভব অফিসে নিজেদের মধ্যে একটা ফর্মাল রিলেশনশিপ বজায় রাখাই শ্রেয়।

>অফিসে সবারই কিছু ক্লোজ় কলিগ থাকেন। বিয়ের আগে যেমন তাঁদের সঙ্গেই লাঞ্চ করতে যেতেন তেমনই বিয়ের পরেও কলিগদের সঙ্গেই লাঞ্চে যান। বিয়ে হয়েছে মানেই যে, নিজেদের আলাদা কোনও ফ্রেন্ড সার্কল থাকতে পারে না, এমনটা কিন্তু একেবারেই না।

>সারাক্ষণ ফোনে গল্প করা অথবা কাজের মাঝে একে অপরকে ঘনঘন এসএমএস না পাঠানোই ভাল। এতে সহকর্মীরাও আর কিছু বলার সুযোগ পাবেন না।

>স্বামী-স্ত্রী অফিসে একসঙ্গে কাজ করলে কলিগদের মধ্যে একটু গসিপ হতেই পারে। সব কথায় কান দেবেন না।

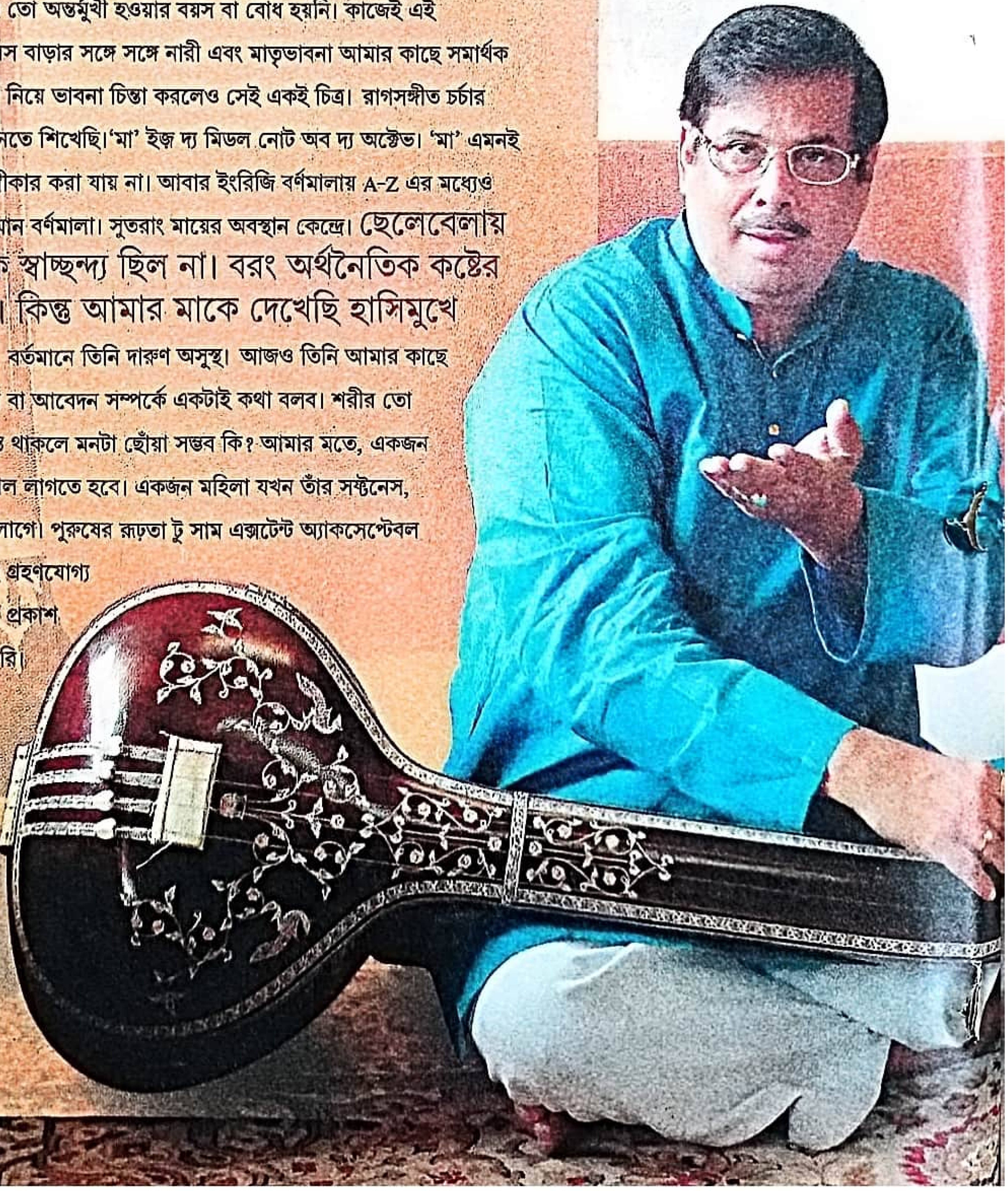
‘মা’ ইজ় দ্য মিডল নোট অব দ্য অক্টেভ। ‘মা’ এমনই স্বর, রাগরাগিণীতে যার প্রাধান্য অস্বীকার করা যায় না। জানালেন বিশিষ্ট সঙ্গীতশিল্পী অজয় চক্রবর্তী।

সানন্দা পুরুষের চোখে

আজও তিনি আমার কাছে জীবন্ত বিগ্রহ

নারীভাবনা বলতে প্রথমেই মনে আসে মা। আমাদের দেশেই বোধহয় এমন সুন্দর ভাবনা সম্ভব। একটি শিশু জন্মের পর প্রথম যে শব্দ বলে, তা ‘মা’। যতদিন যাচ্ছে তত নারীভাবনার এই চিত্রটাই স্পষ্ট হয়ে উঠছে। স্নেহ, ভালবাসা, শ্রদ্ধা, আশ্রয়ের মূর্তিমতী প্রতীক নারী। আমি যখন রবীন্দ্রভারতীতে পড়তাম, ক্লাসে আমি একা ছাত্র, আর ৩৩ জন মেয়ে। বাবা বলতেন, ‘খবরদার মেয়েদের দিকে তাকাবি না।’ সে যাই হোক। একসঙ্গে লাঞ্চ করা, আড্ডা মারা, হইহই করে দিন কেটে যেত। গান শেখা, কেরিয়ার এসব নিয়েই তখন ভাবনাচিন্তা ছিল বেশি। সত্যি বলতে কি তখনও তো অন্তর্মুখী হওয়ার বয়স বা বোধ হয়নি। কাজেই এই রিয়্যালাইজ়েশনটা ছিল না। কিন্তু বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে নারী এবং মাতৃভাবনা আমার কাছে সমার্থক হয়ে উঠছে। গান নিয়ে, রাগ-রাগিণী নিয়ে ভাবনা চিন্তা করলেও সেই একই চিত্র। রাগসঙ্গীত চর্চার মাধ্যমে ‘মা’ শব্দটাকে অন্যভাবে চিনতে শিখেছি।‘মা’ ইজ় দ্য মিডল নোট অব দ্য অক্টেভ। ‘মা’ এমনই স্বর, রাগরাগিণীতে যার প্রাধান্য অস্বীকার করা যায় না। আবার ইংরিজি বর্ণমালায় A-Z এর মধ্যেও মাঝখানে M। ডানদিকে, বাঁদিকে সমান বর্ণমালা। সুতরাং মায়ের অবস্থান কেন্দ্রে। ছেলেবেলায় আমাদের তেমন আর্থিক স্বাচ্ছন্দ্য ছিল না। বরং অর্থনৈতিক কষ্টের মধ্যে দিয়েই বড় হয়েছি। কিন্তু আমার মাকে দেখেছি হাসিমুখে সবকিছু সামাল দিতেন। বর্তমানে তিনি দারুণ অসুস্থ। আজও তিনি আমার কাছে জীবন্ত বিগ্রহ। নারীর বাহ্যিক সৌন্দর্য বা আবেদন সম্পর্কে একটাই কথা বলব। শরীর তো একটা অবয়ব মাত্র, শরীর নিয়ে ব্যস্ত থাকলে মনটা ছোঁয়া সম্ভব কি? আমার মতে, একজন মহিলার সঙ্গে প্রথমেই কথা বলে ভাল লাগতে হবে। একজন মহিলা যখন তাঁর সফ্টনেস, লজ্জা বিসর্জন দেন, তা বিরক্তিকর লাগে। পুরুষের রূঢ়তা টু সাম এক্সটেন্ট অ্যাকসেপ্টেবল হলেও মেয়েদের ক্ষেত্রে একেবারেই গ্রহণযোগ্য নয়। আমি মনে করি, স্নেহের একটা প্রকাশ হিসেবে মেয়েদের রান্না জানাটা জরুরি। খাওয়া তো শুধুই প্রয়োজনের তাগিদে নয়। তার সঙ্গে জড়িয়ে থাকে একটা তৃপ্তি, শান্তি। আমার মায়ের হাতের বড়ি দিয়ে পেপের তরকারির স্বাদ তো আমি ভুলতে পারি না। সাধারণের মধ্যেও অসাধারণের ছোঁয়া, স্নেহের প্রকাশের জন্যেই।

সাক্ষাৎকার: শর্মিলা বসুঠাকুর



Ayur
Herbals
Close to nature, Close to you.
'সব থেকে মোলায়েম
সব থেকে সুন্দর'
শুধুমাত্র আয়ুর-এর
স্কিন কেয়ার লোশনে,
যাতে আছে
প্রকৃতি থেকে
আহরিত গুণাবলি
যা আপনার ত্বকে
মিশে যায়
DEEP PORE CLEANSING MILK
Cleanses dirt particles off your skin
TONER / ASTRINGENT
Tones & tightens skin pores
MOISTURIZER
Nourishes and keeps skin soft & supple
COMPLETE
skinCare
ROUTINE
Get beauty tips, on ayur Living India TV Channel's beauty programmes

আ ড্রিম হোম

ডুপ্লেক্স হোক অথবা সাধারণ ফ্ল্যাট— আয়তনে যেমনই হোক না কেন, তার মধ্যেই বানিয়ে ফেলুন আপনার ড্রিম হোম।

রং থেকে শুরু করে আসবাবপত্র— সবেতেই নজর কাড়ে সিমপ্লিসিটি।

বাড়ির বাইরে দোলনার এই অপশন ফিরিয়ে আনে ছোটবেলার স্মৃতি।

চোখ বন্ধ করলেই সামনে ভেসে ওঠে একটা ছবির মতো বাড়ি। সাদা ফেন্স লাগানো কাঠের দরজা পেরিয়ে ভিতরে ঢুকতেই পায়ের তলায় ঘাসের পুরু কার্পেট। হঠাৎ করে দেখলে মনে হবে যেন ঘন সবুজ কাশ্মীরি কার্পেট পেতে রেখেছে কেউ। তারই মাঝখান দিয়ে চলে গিয়েছে নুড়ি পাথর বিছানো সরু রাস্তা। আর রাস্তা পেরিয়েই চোখে পড়ে বাংলো ধাঁচের একটা ছবির মতো সুন্দর বাড়ি।

এরকম একটা স্বপ্ন কম বেশি আমরা সকলেই দেখে থাকি। সবারই মনে একটা ইচ্ছে যত্নে লালিত হয় একটা সুন্দর, গোছানো বাড়ি তৈরি করার, যা দেখে শুধু যে আমাদের মন আত্মতৃপ্তিতে ভরে উঠবে তা নয়, বাড়িতে আসা অতিথি, আত্মীয়স্বজন, বন্ধুবান্ধবদের চোখেও মিশে থাকবে প্রশংসা।

তবে আজকালকার দিনে ছবির বইতে দেখা অথবা পর্দায় দেখা বাড়ি তৈরি করার সামর্থ্য বেশির ভাগ মধ্যবিত্তেরই প্রায় নেই বললেই চলে।

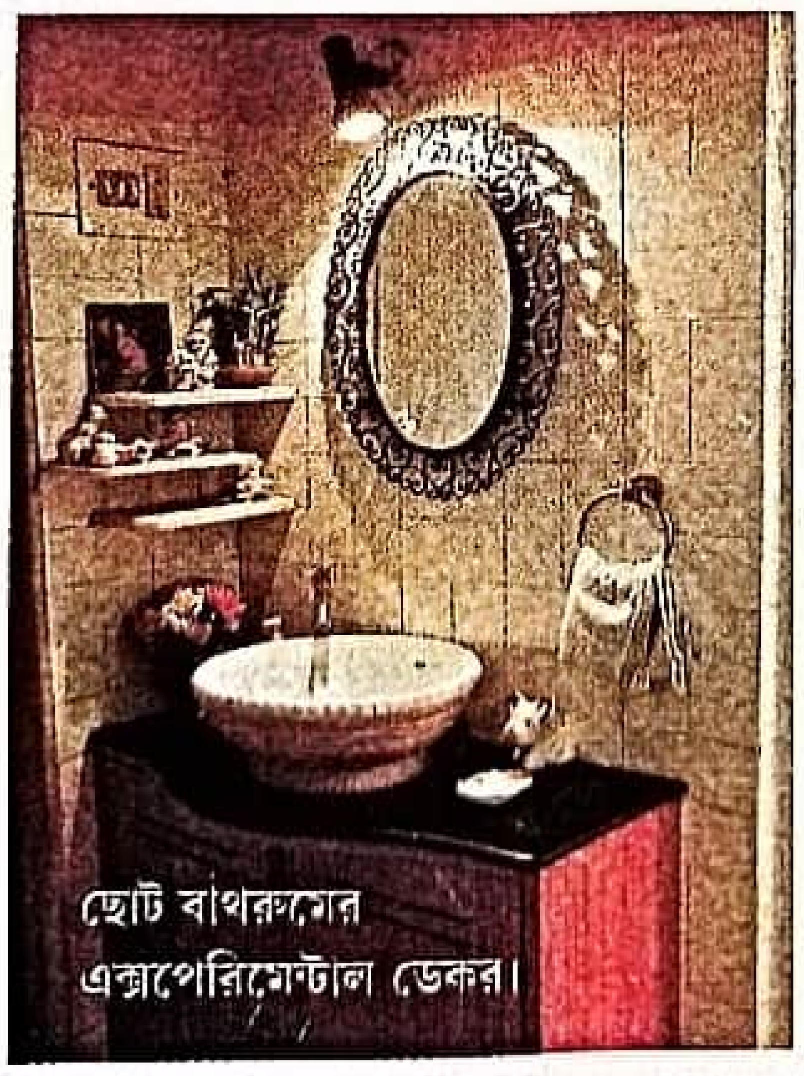
তবে তাই বলে একটা সুন্দর বাড়ির স্বপ্নকে বাক্সবন্দি করে রেখে দিতে হবে! একেবারেই না। সাধ আর সাধ্যের মধ্যেও খুব একটা আপস করতে হবে না।

সামান্য ইনোভেশন আর এক্সপেরিমেন্টের মিলমিশেই অনায়াসেই আপনি বানিয়ে ফেলতে পারেন আপনার অনেক সাধের ড্রিম হোম। আর এর জন্যে যদি প্রয়োজন হয় সামান্য আইডিয়ার, তার জন্যেও বেশি চিন্তা করার কোনও প্রয়োজন নেই।

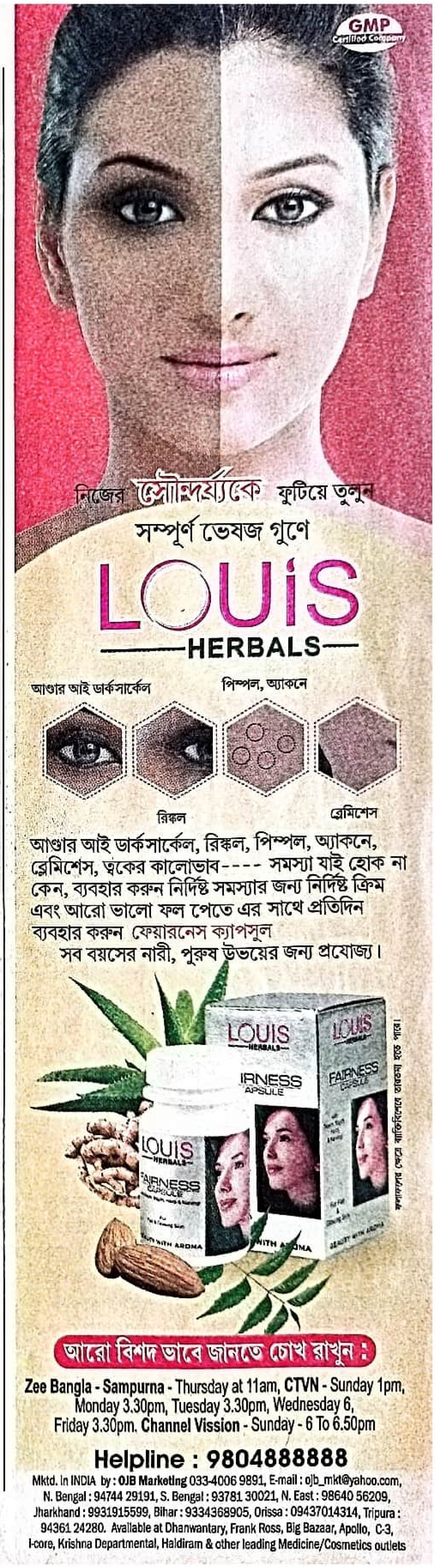
স্বপ্ন আর বাস্তবের মধ্যেকার ফারাক মেটানোর জন্যে রইল একটি বিশেষ আলোচনা। মুম্বইয়ের চেম্বুর অঞ্চলের এই বাড়িটির সদর দরজা দিয়ে ঢুকেই ভাললাগায় ভরে যায় মন।

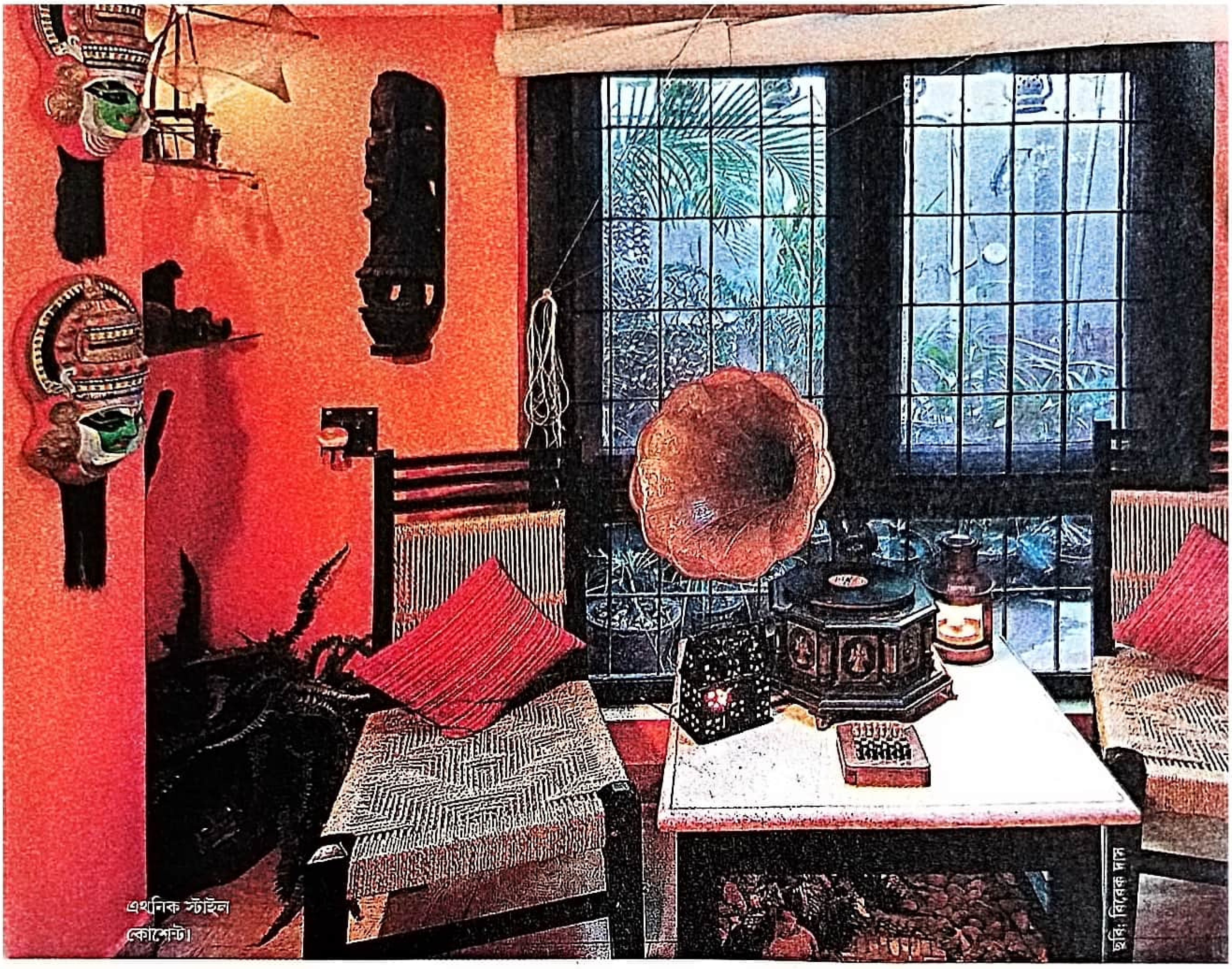
না, কোনও অত্যাধুনিক সাজসজ্জার জন্যে নয়, বরং বিস্তৃত সবুজের সমারোহ দেখে। মনেই হয় না মুম্বইয়ের মতো একটি ব্যস্ত শহরেরই এক প্রান্তে এসে হাজির হয়েছি।

বিস্তৃত বসার ঘরের একদিক থেকে উঠে গিয়েছে দু'তলায় যাওয়ার কাঠের সিঁড়ি। খুবই ছিমছাম করে সাজানো এই বসার ঘরে নেই কোনও আসবাবপত্রের বাহুল্যও। তবে নিঃসন্দেহে নজর কাড়ে রঙের ব্যবহার। আপনার যদি



ছোট বাথরুমের এক্সপেরিমেন্টাল ডেকর।





এথনিক স্টাইল কোশেন্ট।

ছবি: নিরেক দাস

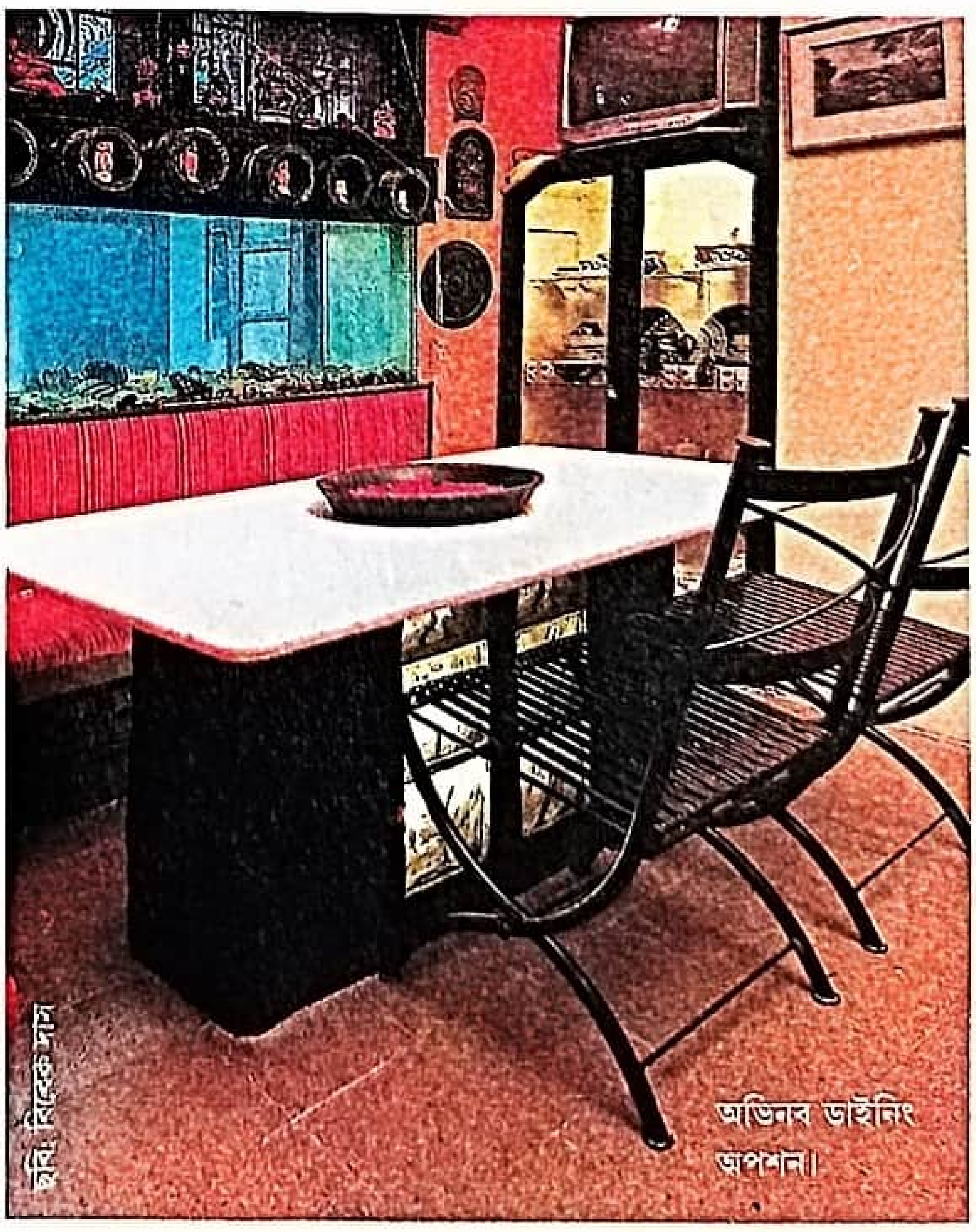
অন্দরমহলের ডেকর হিসেবে পছন্দ হয় এথনিক লুক তা হলেও চিন্তার খুব একটা কারণ নেই। কলকাতা শহরে পাওয়া যায় না এমন জিনিস নেই। শুধু নিজের পছন্দ এবং প্রয়োজন মতো একটু খুঁজে বের করে নিলেই হল।

যাঁদের এরকম এথনিক ডেকর পছন্দ, তাঁদের কালেকশনে এমন অনেক জিনিসই থাকে যা সচারচর পাওয়া যায় না। তাই সেই সব সুন্দর ঘর সাজানোর জিনিসকে আর স্টোর রুমে ফেলে না রেখে নতুন করে নিজের অন্দরমহল সাজানোর ইচ্ছেকে না হয় একটু উসকেই দিলেন।

দেখবেন খুব সামান্য ইনভেস্টমেন্টেই আপনি পেয়ে যেতে পারেন এক অসাধারণ ইন্টিরিয়র।

আমাদের মধ্যে এমন অনেকেই আছেন, যাঁদের নানা দেশের ট্র্যাডিশনাল আর্ট ওয়র্ক সংগ্রহের নেশা। কারওর হয়তো পছন্দ কাশ্মীরের ইনট্রিকেট ও ডেলিকেট উড ওয়র্ক, কারওর হয়তো পছন্দ দক্ষিণ ভারতীয় মূর্তি। এ ছাড়াও অনেকেরই পছন্দের তালিকায় থাকে নানা রকমের ফার্নিচার— সে বেতেরই হোক অথবা বাঁশের কিংবা দড়ির। তবে ফার্নিচার হোক অথবা আর্ট ওয়র্ক, যাই পছন্দ করুন না কেন একটা কথা সব সময়ে মনে রাখবেন তা যেন কোনও ভাবেই আপনার অন্দরমহলের পুরো লুকের সঙ্গে বেমানান না হয়।

আর যদি মনে করেন যে বাড়ির এক একটি ঘর এক



ছবি: নিরেক দাস

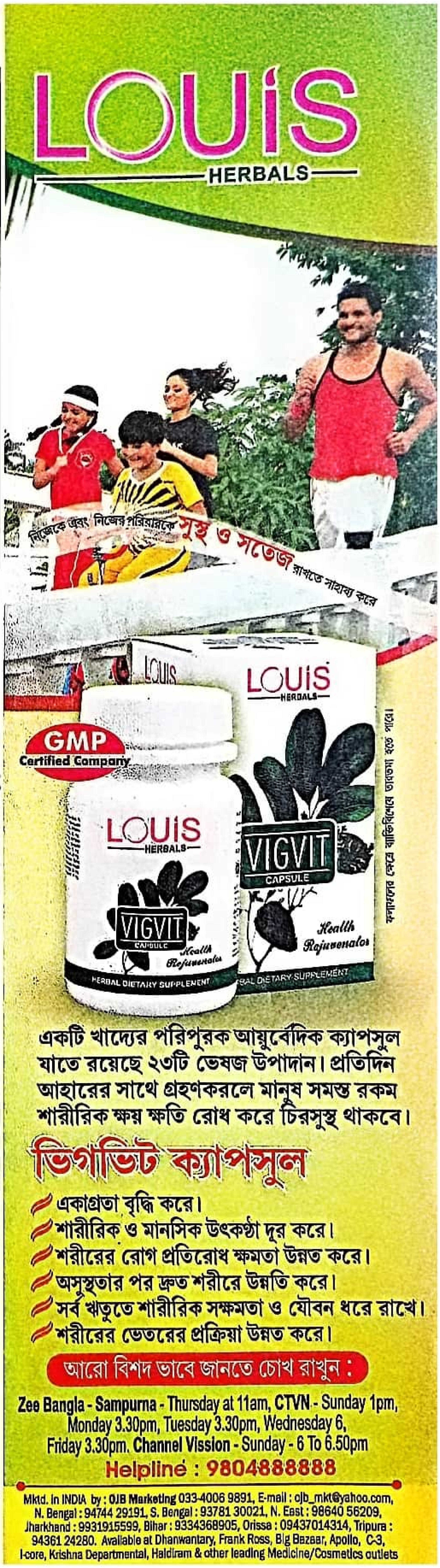
অভিনব ডাইনিং অপশন।

রাগেড ফিনিশড লুক।

একটি থিমে সাজাতে চান তাও কিন্তু সম্ভব। তবে সে ক্ষেত্রেও একটা কথা মাথায় রাখবেন— কখনও কোনও থিম নিয়ে বেশি এক্সপেরিমেন্টে যাবেন না। এতে ভাল হওয়ার থেকে পুরো ডেকরের আকর্ষণ নষ্ট হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনাই বেশি থেকে যায়।

যদি এই বাড়ির অন্দরসাজের কথাই ধরেন। স্বামী-স্ত্রী দু'জনেই কখনও কর্মসূত্রে আবার কখনও শুধুমাত্র ভ্রমণের নেশায় ঘুরে বেড়ান দেশ বিদেশের নানা জায়গায়। আর এমনই দেশ বিদেশ ঘুরে বেড়ানোর মাঝে কেরলে গিয়ে পছন্দ হয়ে গিয়েছিল পেপার পাল্পে ওপরে করা কথাকলি নৃত্যের মুখোশ এবং নানা রকমের উড কার্ভিংয়ের ওয়াল হ্যাঙ্গিং ও শো-পিস কিনে এনেছিলেন। বসার ঘরের ডেকর রি-প্ল্যান করার সময়ে ব্যবহার করেছেন ভাইব্রেন্ট রং, তার সঙ্গে কেরল থেকে নিয়ে আসা ঘর সাজানোর নানা জিনিস, দড়ির লো লায়িং সোফা সেটের— সব মিলিয়ে তৈরি হয়েছে এথনিক লুক। এই ঘরের অন্দরসজ্জায় অ্যাডেড ডায়মেনশন অবশ্যই শ্বেতপাথরের টেবলে রাখা এই অ্যান্টিক গ্রামাফোনটি, যার সঙ্গে অবশ্যই জড়িয়ে আছে একরাশ নস্টালজিয়া। সব মিলিয়ে এই ঘরের চারিদিকে ছড়িয়ে রয়েছে ওয়র্ম ফিলিং।

এই বাড়ির ডাইনিং রুমের ডেকরও কিন্তু বেশ ইনোভেটিভ, যা আপনি অনায়াসেই করতে পারেন আপনার অন্দরমহলেও। শ্বেত পাথরের টেবল টপ দেওয়া ডাইনিং টেবলের সঙ্গে বসার অ্যারেঞ্জমেন্ট কিন্তু একই সঙ্গে বেশ অভিনব ও ফ্লেক্সিবল। খুব বেশি জায়গা নেয়নি পাথরের টেবলটি, অথচ ৬ জন অনায়াসেই বসে খেতে পারেন। বেডরুম মানেই আরামের, নিজের একান্ত সময় কাটানোর, সারাদিনের ক্লান্তি নিরাময়ের বিশেষ জায়গা। মুম্বইয়ের চেম্বুরের এই বাড়িটির



স্টোরিংয়ের ইউজফুল অপশন।

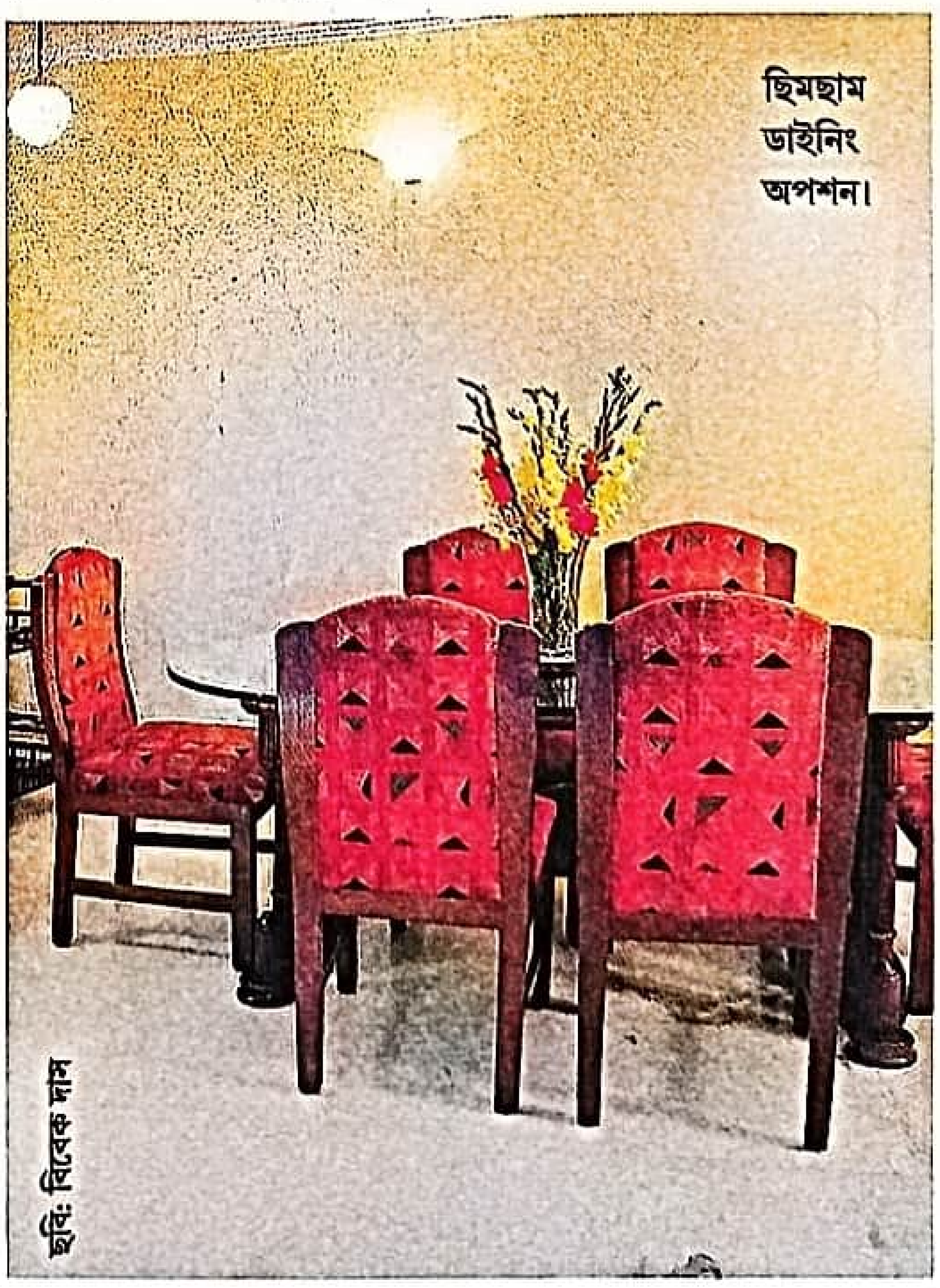
মাস্টার বেডরুমটির কথাই যদি ধরেন। অনেক আসবাব দিয়ে ঘরটাকে ক্লামসি করে ফেলেননি। আবার ছিমছাম ঘরে একেবারেই কোনও ক্রিয়েটিভিটির ছোঁয়া নেই তাও তো ভাল লাগে না। তাই দেওয়াল নিয়ে এঁরা এক্সপেরিমেন্ট করেছেন। অন্দরসাজ মানে তো শুধুই আসবাবের অ্যারেঞ্জমেন্ট নয়। বেডরুমের এক দিকের দেওয়ালে করা হয়েছে আনইভেন, রাফ স্টোন লুক। আর এর সঙ্গে মানিয়ে অন্য দেওয়ালে করা হয়েছে বেজ রং। পুরো লুকের সঙ্গে সামঞ্জস্য রাখার জন্যে এখানেও ব্যবহার করেছেন মেহগনি কাঠের আসবাব।

আজকাল স্টোরিং নিয়ে আমরা প্রায়ই সমস্যায় পড়ি। একটা আলাদা ঘর স্টোরিংয়ের জন্যে বরাদ্দ করা সব সময়ে সম্ভব হয়ে ওঠে না।

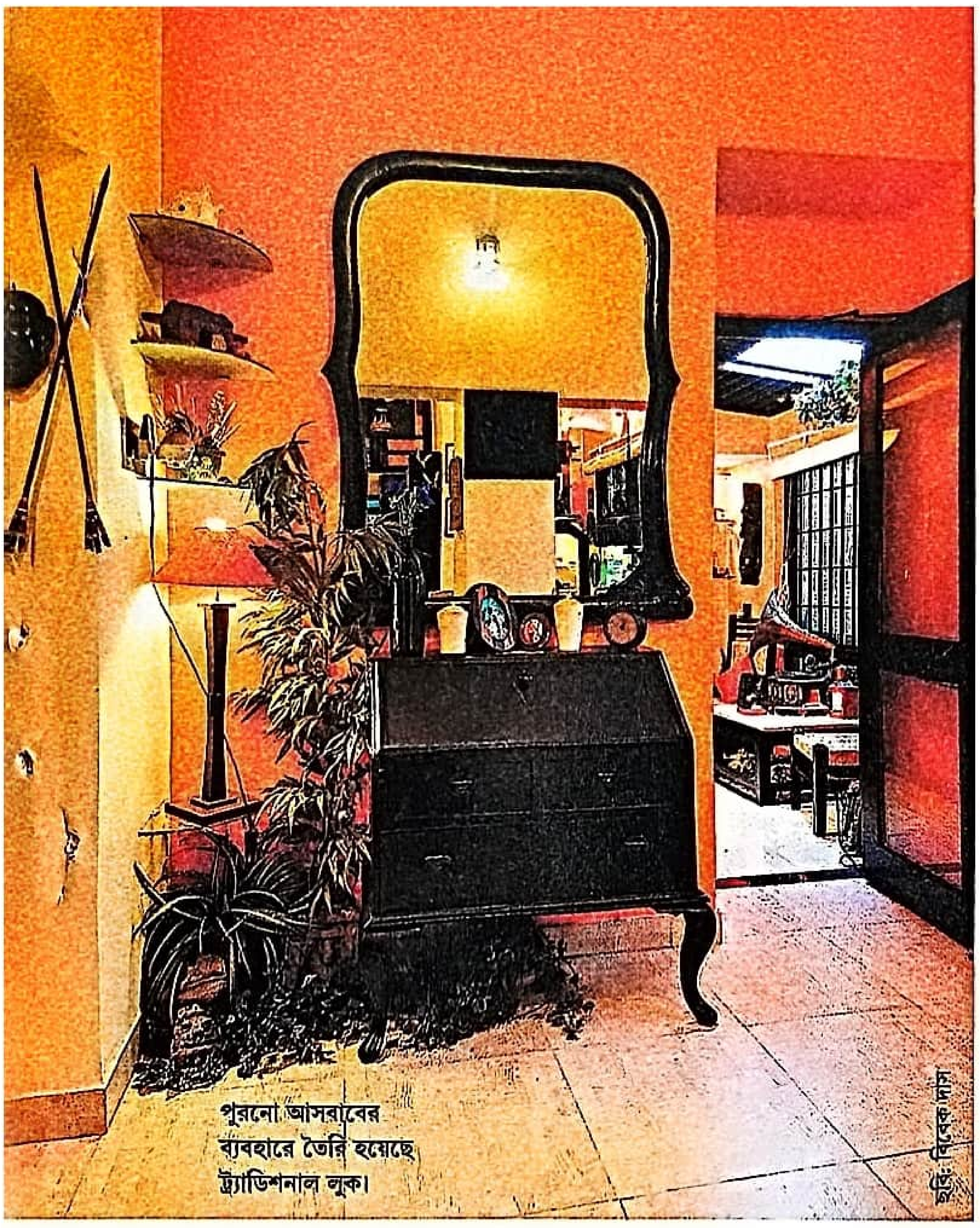
তাই এমন সব আসবাবপত্র বানিয়ে নিতে হয়, যেখানে একই সঙ্গে স্টোরিংয়ের সমস্যাও মেটে আবার ঘর সাজানোর নানা প্রয়োজনও মেটে।

মুম্বইয়ের এই ডুপ্লেক্সের বসার ঘরটি যেহেতু বেশ বড় তাই, বানানো হয়েছে দেওয়াল জোড়া বেশ একটা বড়সড় ওয়াল ক্যাবিনেট। না, এই ক্যাবিনেটে ডিজ়াইনের কোনও বাহুল্য নেই ঠিকই, তবুও বিভিন্ন রকমের প্রয়োজন মেটাতে এমন স্টোরিং অপশনের কোনও জুড়ি নেই।

ডাইনিং এরিয়ার ডেকরে যদি আপনার প্রথম পছন্দ হয় সিমপ্লিসিটি এবং তার সঙ্গে চাই ইন্টারেস্টিং আইডিয়ার মিলমিশ, তা হলে এই বাড়ির মতোই আপনার বাড়িতেও


ছিমছাম ডাইনিং অপশন।

ছবি: বিবেক দাস



পুরনো আসবাবের ব্যবহারে তৈরি হয়েছে ট্র্যাডিশনাল লুক।

ছবি: বিবেক দাস

বানিয়ে নিতে পারেন এমনই গ্লাস টপ ডাইনিং টেবলের সঙ্গে স্লেট ব্যাকড চেয়ার।

ভাবছেন হয়তো এতে আর কি এমন অভিনবত্ব আছে। আসলে এই অভিনবত্ব বার করাটা নির্ভর করে আপনি কতটা এক্সপেরিমেন্ট করতে চান তার ওপরে।

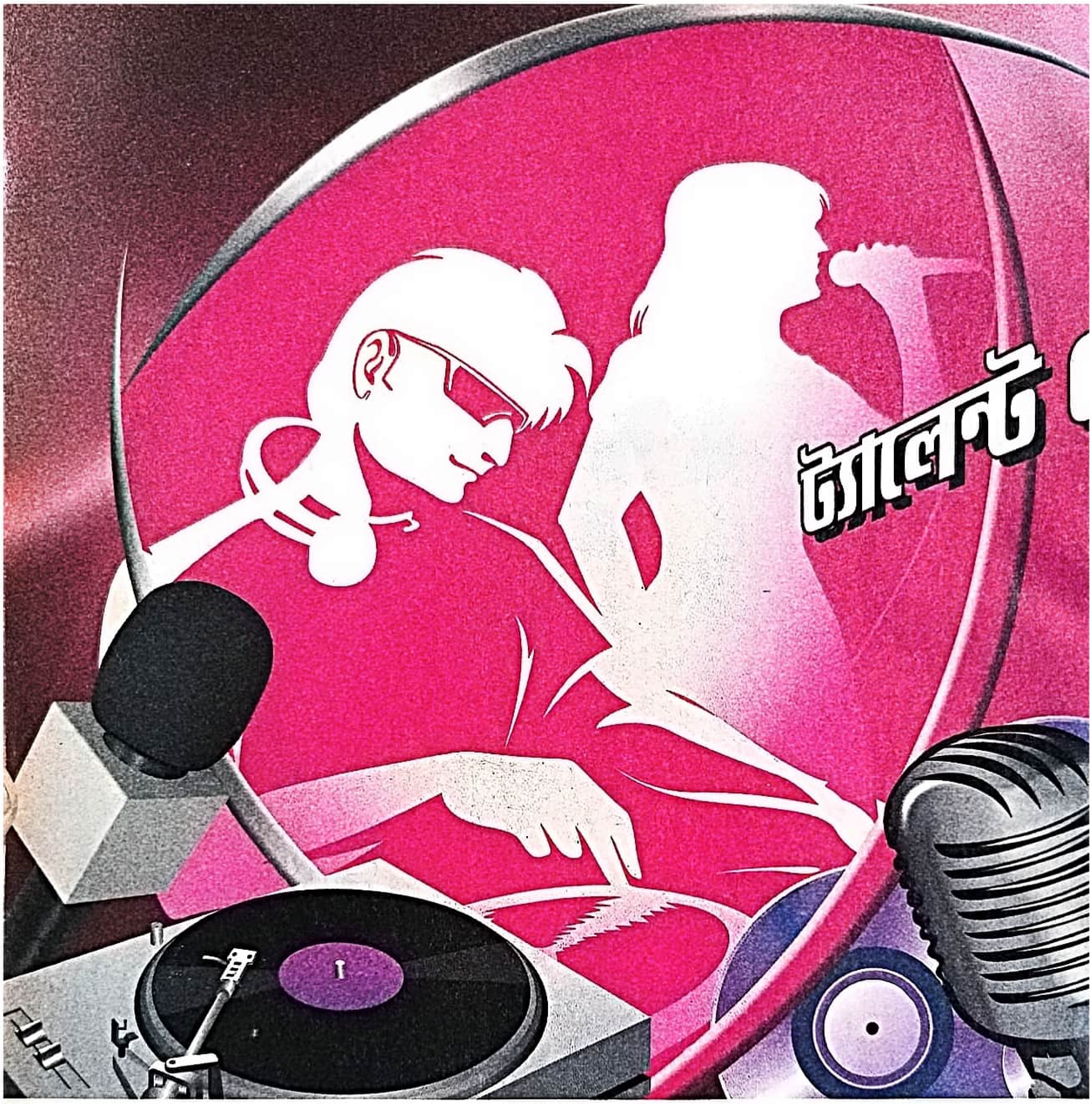
তাই আপনি যদি চেয়ারে কভার হিসেবে ব্যবহার করেন র-সিল্কের সলিড কালারের ফ্যাব্রিক অথবা ঠিক এই ছবিটির মতোই জিওমেট্রিক প্রিন্টস, তা হলে আর পাঁচটা ডাইনিং

টেবলের থেকে আপনার বাড়ির ডাইনিং এরিয়ার লুক অবশ্যই হবে একেবারে আলাদা।

আর তার সঙ্গে যদি টেবলে সাজিয়ে দেন গ্ল্যাডিওলি কিংবা বা আপনার প্রিয় অন্য কোনও ফুল তা হলে তো কথাই নেই। পুরনো আসবাব মানেই একেবারে বাতিলের খাতায় তা কে বলেছে? জানেন কী পুরনো ফার্নিচার দিয়ে ঘর সাজালে অন্দরসজ্জার পুরো ফিলটাই পালটে যায়। তাই আপনার বাড়িতেও যদি থাকে এই ছবিটিরই মতো কোনও পুরনো রাইটিং ডেস্ক তা হলে তো কথাই নেই। বসার ঘরেরই এক কোণে সুন্দর করে সাজিয়ে রাখতে পারেন। নিঃসন্দেহে আপনার বাড়িতে আসা অতিথির নজর আটকাবেই এমন একটি ডার্ক উড পলিশের মেহগনি কাঠের এই রাইটিং কাম-রিডিং ডেস্কটির দিকে।

নতুন বাড়িতেই এই ডেকর করতে পারবেন এমনটা কিন্তু নয়, পুরনো বাড়িতেও রেনোভেশন করে ফেলতে পারেন ইচ্ছে মতো।

সৌজন্য: সুছন্দা দাম, সোমালি মিত্র
ছবি: ধীমান চট্টোপাধ্যায়



ফেয়ার অ্যান্ড লাভলি ১৯ ২০ ফেস নেক্সট '১০-এ অংশগ্রহণের নিয়ম: ১৮-২৪ বছরের মেয়ে এবং ছেলেরাই এই প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে পারবে • কেবল দুটি বিভাগে অ্যাপ্লাই করতে পারবে • প্রতিটি বিভাগে প্রতিযোগীদের মধ্যে সেরা তিনজন ছেলে এবং তিনজন মেয়ে পাবে বিশেষজ্ঞদের গ্রুমিং সেশন • প্রতিযোগীদের যে কোনও ধরনের যাতায়াত, রাত্রিবাস এবং ব্যক্তিগত খরচের দারিত্ব এবিপি প্রাইভেট লিমিটেড বহন করবে না • এবিপি প্রাইভেট লিমিটেড, তাঁদের বিজ্ঞাপন সংস্থা এবং স্পনসরদের কোনও সদস্য বা তাঁদের পরিবারবর্গ এই প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে পারবে না • ফর্ম না পাঠালে প্রবেশপত্র বিবেচিত হবে না • প্রবেশপত্র পাঠাতে হবে সাধারণ ডাকযোগে। কোনওরকম ডাক গোলযোগের জন্য এবিপি প্রাইভেট লিমিটেড-এর কর্তৃপক্ষ দায়ী থাকবে না • বিচারকদের সিদ্ধান্তই চূড়ান্ত হিসেবে গণ্য হবে • এ ব্যাপারে কোনওরকম পত্রালাপ বা আলোচনা অবাঞ্ছনীয় • প্রতিযোগিতা চলাকালীন নির্বাচিত প্রতিযোগীদের মেনে চলতে হবে প্রতিযোগিতার শর্তাবলি • প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণকারীরা প্রতিযোগিতার সময় থেকে এক বছর পর্যন্ত এবিপি প্রাইভেট লিমিটেড-এর সঙ্গে চুক্তিবদ্ধ থাকবে এবং তার শর্ত ও নিয়মাবলি নির্ধারণ করবে এবিপি কর্তৃপক্ষ • প্রবেশপত্র পৌঁছনোর শেষ তারিখ ১৭ সেপ্টেম্বর, ২০১০ • আরও জানতে ফোন করো **9874701905** নম্বরে বা মেল করো facenext@abp.in • জয়েন করো **www.facebook.com/ Fair & Lovely Unish Kuri facenext 2010**-এ

ফর্ম পাওয়া যাচ্ছে: প্ল্যানেট এম আউটলেট: উল্টোডাঙা, ক্যাপিটাল ইলেকট্রনিক্স 65337274, মনি স্কোয়ার 65337285, সাউথ সিটি 65337275, সল্টলেক সিটি সেন্টার 65337273, এন এস সি বোস রোড, টলিগঞ্জ 24996933 • মোসারবেয়ার আউটলেট: উল্টোডাঙা, ভি আই পি রোড • উপহার গিফ্ট শপ: ফুলবাগান 23700611 • বি বনি স্কিন অ্যান্ড হেয়ার সালোন: ই এম বাইপাস • বব'স: রাসবিহারী অ্যাভিনিউ 64507538, খিদিরপুর 9831253999

Activity Partners

DJ TRAINING WORKSHOP
info_ard@yahoo.in

spice tv INITIATIVE
Media Academy
Anchoring / News Reading / RJ / VJ

TV Partner

বাংলা

Radio Partner

superhits
RED
FM 93.5
Bajaate Raho!

ামার,
টফর্ম
আমাদের!

Fair & Lovely ১৯ ২০ face next 10

তোমার কথা কি ছোটে রাজধানীরও আগে? অ্যাটিটুড আর প্রেজেন্স অফ মাইন্ড নজর কাড়ার মতো? তাহলে তোমার ট্যালেন্ট নিয়ে চলে এসো ফেয়ার অ্যান্ড লাভলি ১৯ ২০ ফেস নেক্সট'১০-এ। গত তিন বছরের মতো ফেয়ার অ্যান্ড লাভলি ১৯ ২০ ফেস নেক্সট '১০ এবারও তোমায় দেবে আগামী দিনের রেডিও জকি RJ, ডিস্ক জকি DJ, ভিডিও জকি VJ, অ্যাঙ্কর AR বা টেলিভিশন জার্নালিস্ট TVJ হওয়ার দারুণ সুযোগ। স্বপ্ন সত্যি করার এমন প্ল্যাটফর্ম আর পাবে না!

ফর্ম ফিল আপ করে পাঠিয়ে দাও এই ঠিকানায়:

ফেয়ার অ্যান্ড লাভলি ১৯ ২০ ফেস নেক্সট '১০, এবিপি প্রাইভেট লিমিটেড ৬ প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা ৭০০০০১।

২-টির বেশি বিভাগে টিক দিলে ফর্ম বাতিল হয়ে যাবে।

RJ ◯ DJ ◯ VJ ◯ AR ◯ TVJ ◯

Fair & Lovely ১৯ face next 10

পুরো নাম.................... বয়স.......... মহিলা/পুরুষ..........

পেশা.................... শিক্ষাগত যোগ্যতা....................

পিনকোড-সহ সম্পূর্ণ ঠিকানা..

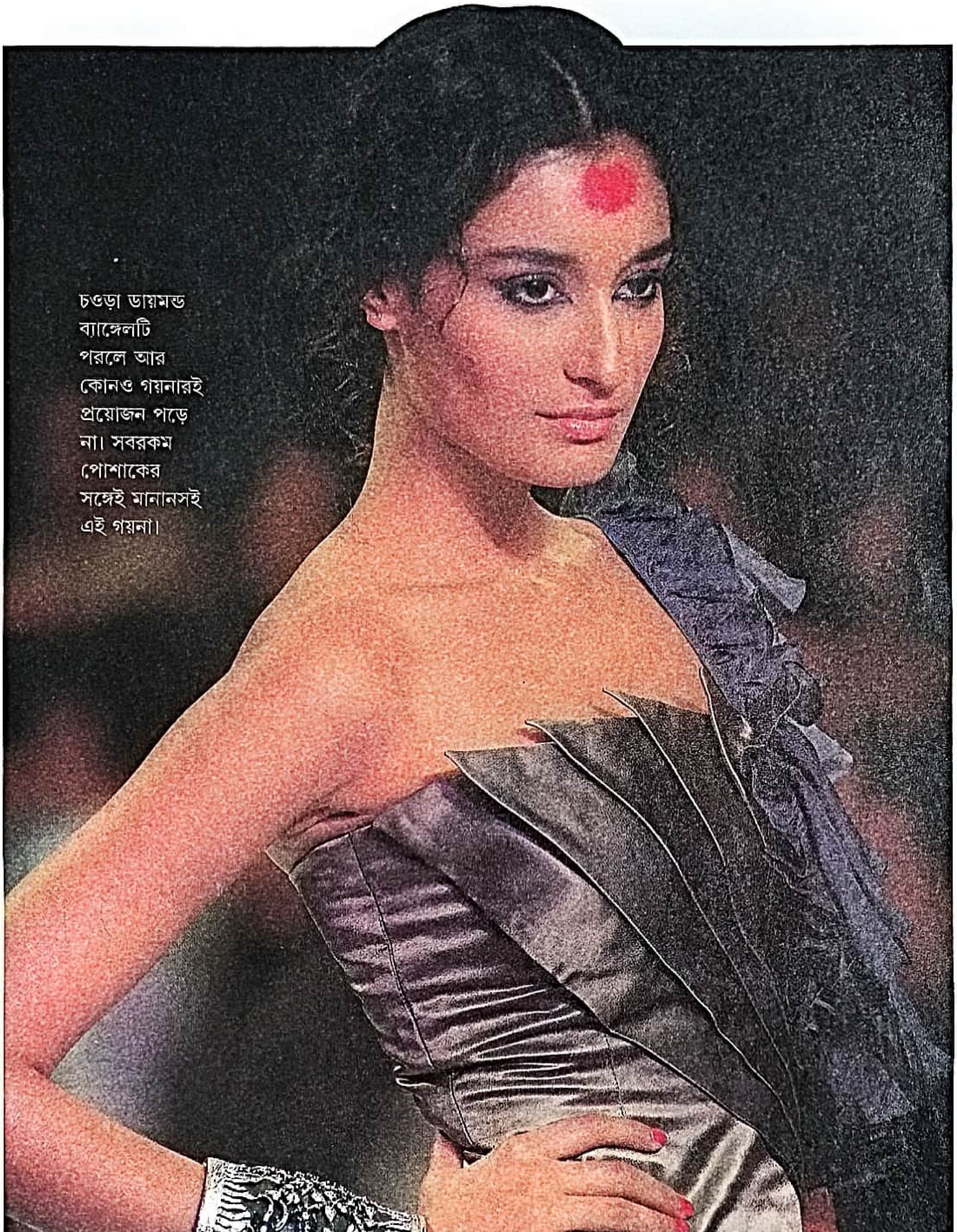
.... টেলিফোন.................... মোবাইলফোন....................

হিরে এবং চুনির নেকলেসে সোনার হালকা কাজ। সঙ্গে মানানসই চওড়া ব্যাঙ্গেল।

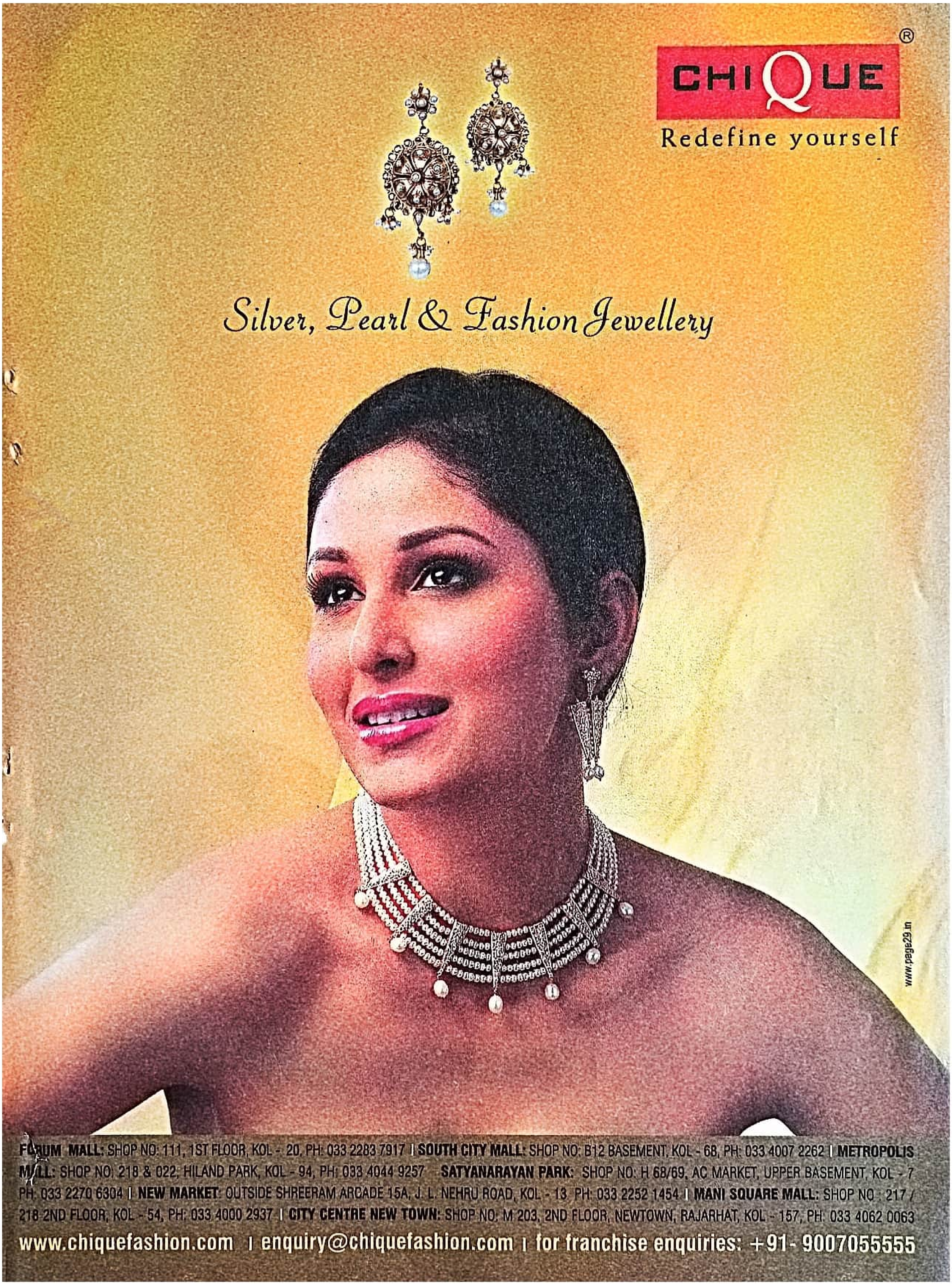
গ্লিটজ় অ্যান্ড গ্ল্যাম

জড়োয়া, অ্যান্টিক সোনা এবং হিরের সমন্বয়ে সিদ্ধার্থ সাওয়ানসুখার আকর্ষক 'দুর্গোৎসব' কালেকশন। অভিনব এবং ফ্যাশনেবল।

পুজোর শাড়ী
1009
1001
1003
বেনারসী • ব্যমকাই • কাঞ্জীভরম • পৈঠানী
কলমকারী • ইক্কত • আসাম সিল্ক • ফুলকারী
ওয়াল কলাম • জারদৌসী • রাজশাহী
গাদোয়াল • সিল্ক • তাঁত • পাঞ্জাবী • শাল
স্থাপিত - ১৮৬২
প্রিয় গোপাল বিষয়ী®
বড়বাজার : ৭০, পণ্ডিত পুরুষোত্তম রায় স্ট্রীট (খেংড়াপট্টী), কোলকাতা - ৭০০ ০০৭, ফোন : ২২৬৮ ৬৪০২, ২২১৮ ০৩৪৮
২০৮, মহাত্মা গান্ধী রোড, কোলকাতা - ৭০০ ০০৭, ফোন : ২২৬৮ ৬৫০৮
গড়িয়াহাট : ১১৩/১এ, রাসবিহারী এভিনিউ, ট্র্যাঙ্গুলার পার্কের বিপরীতে, কোলকাতা - ৭০০ ০২৯, ফোন : ২৪৬৫ ৮২৪৬
এছাড়া আমাদের আর কোনো শাখা নেই



চওড়া ডায়মন্ড ব্যাঙ্গেলটি পরলে আর কোনও গয়নারই প্রয়োজন পড়ে না। সবরকম পোশাকের সঙ্গেই মানানসই এই গয়না।


CHIQUE®
Redefine yourself
Silver, Pearl & Fashion Jewellery
www.page29.in
FORUM MALL: SHOP NO: 111, 1ST FLOOR, KOL - 20, PH: 033 2283 7917 | SOUTH CITY MALL: SHOP NO: B12 BASEMENT, KOL - 68, PH: 033 4007 2262 | METROPOLIS MALL: SHOP NO: 218 & 022, HILAND PARK, KOL - 94, PH: 033 4044 9257 SATYANARAYAN PARK: SHOP NO: H 68/69, AC MARKET, UPPER BASEMENT, KOL - 7 PH: 033 2270 6304 | NEW MARKET: OUTSIDE SHREERAM ARCADE 15A, J. L. NEHRU ROAD, KOL - 13, PH: 033 2252 1454 | MANI SQUARE MALL: SHOP NO : 217 / 218 2ND FLOOR, KOL - 54, PH: 033 4000 2937 | CITY CENTRE NEW TOWN: SHOP NO. M 203, 2ND FLOOR, NEWTOWN, RAJARHAT, KOL - 157, PH: 033 4062 0063
www.chiquefashion.com | enquiry@chiquefashion.com | for franchise enquiries: +91- 9007055555

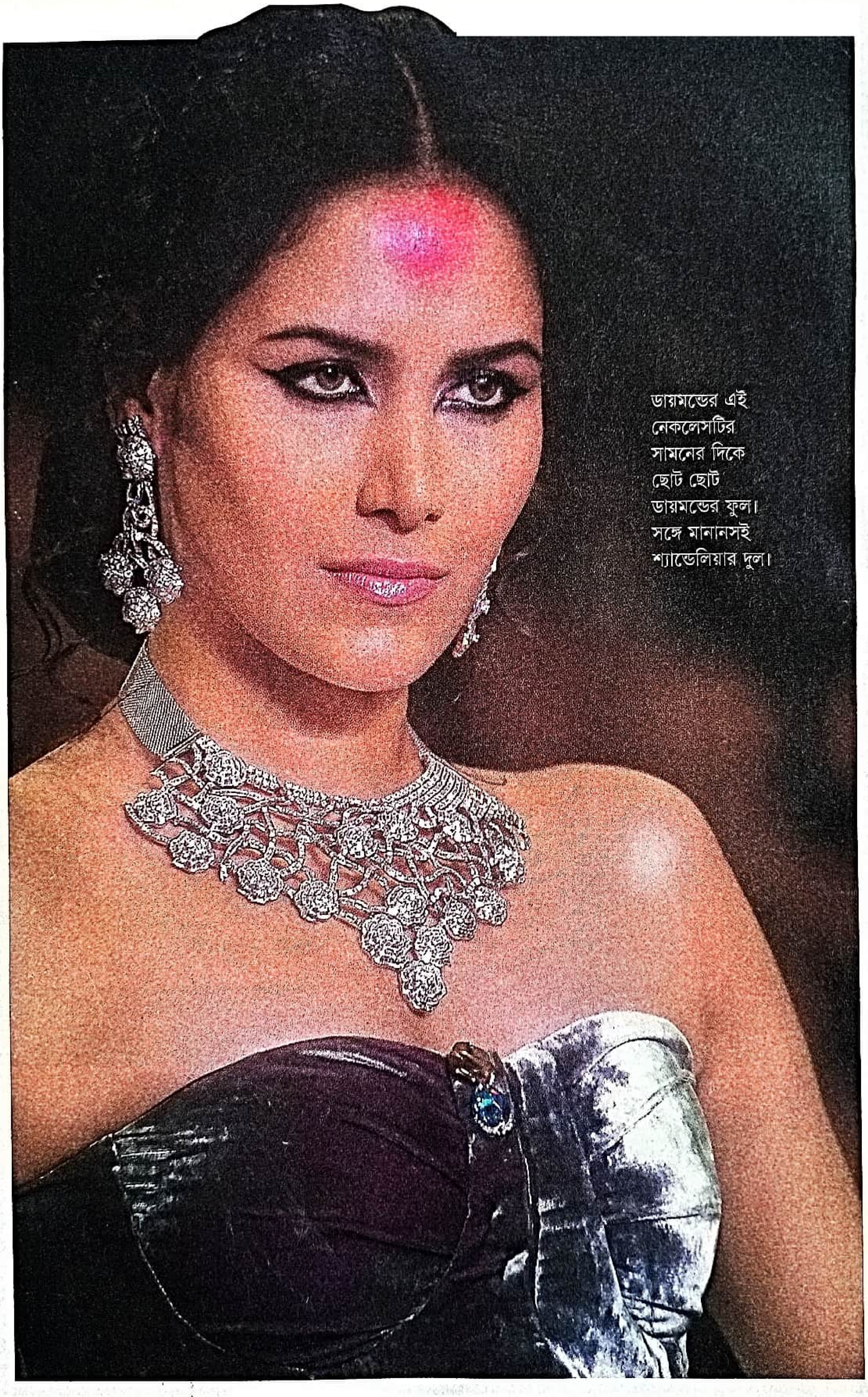
সোনার হাফ হাঁসুলির ক্লাইম্যাক্স পয়েন্টে হিরের সেন্টার পিস। হাঁসুলিটির বৈশিষ্ট্য এটি সোনার তার পেঁচিয়ে তৈরি।

SAAKSHI®

Silver & Fashion Jewellery

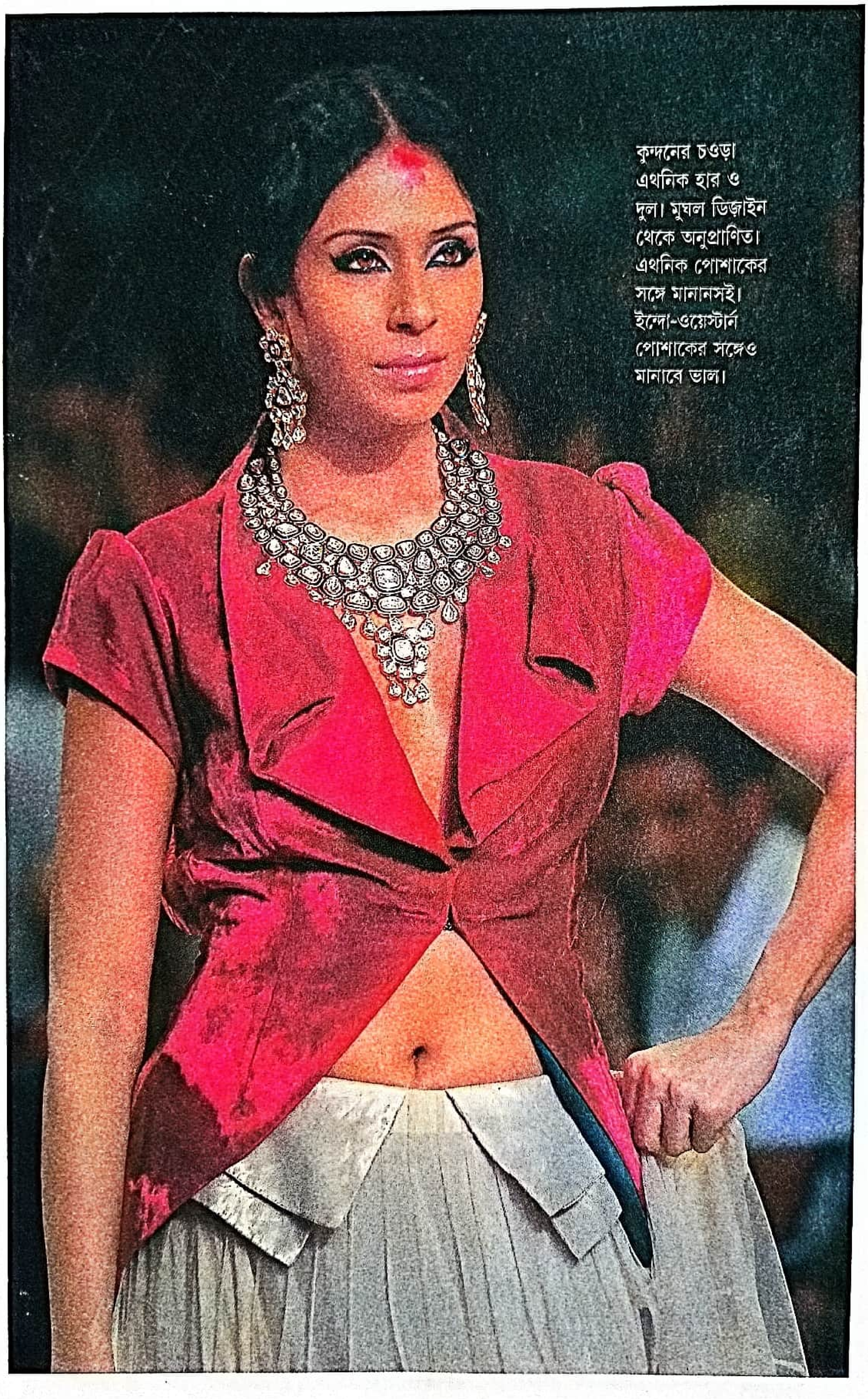
KOLKATA : CITY CENTRE Salt Lake, Shop # D-002 Ph. 40063019 | **CITY CENTRE** II New Town, Shop # A-003 Ph. 40620189 | **METRO SHOPPING CENTRE** Ho Chi Minh Sarani, Shop # 1038 Phone : 40035431 | **SOUTH CITY MALL** P.A.S.Road, Shop # B011 Phone : 40072275 **ASANSOL : Rajhans Creation** 79 G. T. Road, Ph. 9434013905 | **SILIGURI : Metro Plaza** S. F. Road, Ph. 98324 96296 | **GUWAHATI : Binayak Alankar** Bihang Arcade, G. S. Road Ph. 0612 462465 | **VARANASI Sumangal Ekam** Sigra, Ph. 2222271 | Narayani Fashion Bhelupur, Ph. 98393 25232

FOR FRANCHISEE CONTACT : 98311 25740



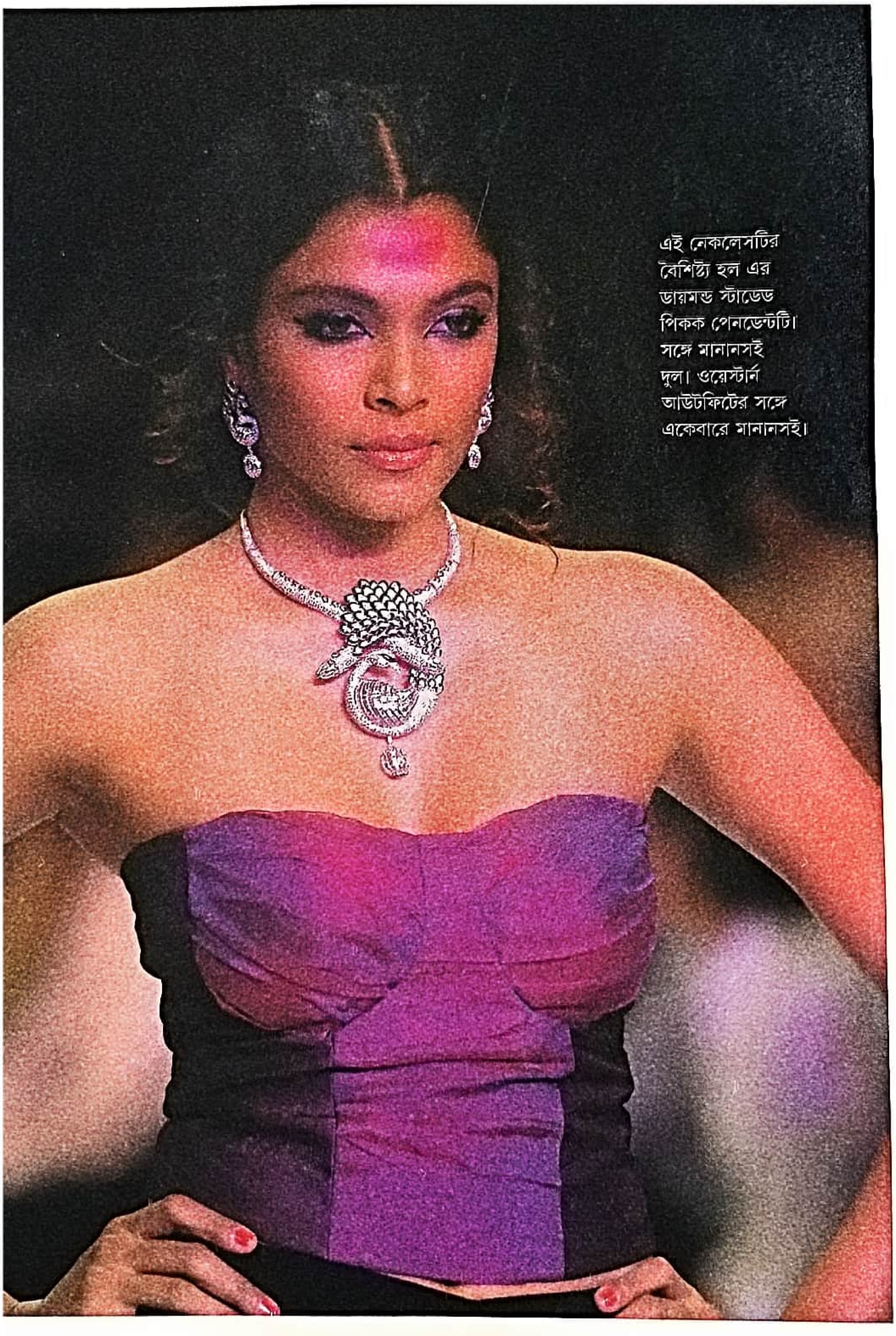
ডায়মন্ডের এই
নেকলেসটির
সামনের দিকে
ছোট ছোট
ডায়মন্ডের ফুল।
সঙ্গে মানানসই
শ্যান্ডেলিয়ার দুল।

POND'S
white beauty™
১৯
উনিশ কুড়ি
২০
কভারগার্ল
চলছে দাগহীন, উজ্জ্বল,
সুন্দর মুখের খোঁজ !
পন্ডস হোয়াইট বিউটি ১৯ ২০ কভার গার্ল
কে হবে ১৯ ২০-র কভার গার্ল ?
প্রথম রাউন্ড শেষ। বাছাই পর্ব শুরু। এবার অপেক্ষার পালা।
আর মাত্র কয়েকটা দিন... তারপর দেখা যাক
৪ অক্টোবরের পরে কাকে নিয়ে হইচইপড়ে যায় !
POND'S
White beauty
আরো জেল্লাদার,
দাগছোপহীন ত্বক মাত্র ৭ দিনে
TV Partner
Radio Partner
RED
FM 93.5
জয়েন করো www.facebook.com/Pond's White Beauty Unish Kuri Cover Girl Hunt -এ
bates 593



কুন্দনের চওড়া এথনিক হার ও দুল। মুঘল ডিজ়াইন থেকে অনুপ্রাণিত। এথনিক পোশাকের সঙ্গে মানানসই। ইন্দো-ওয়েস্টার্ন পোশাকের সঙ্গেও মানাবে ভাল।

ফোকাসে এবার তুমিও !
১৯ উনিশ কুড়ি ২০
streax
HAIR COLOUR
glam hunt10
ফ্যাশন-দুনিয়ার চোখের মণি হতে চাও? তোমার চেনা দুনিয়া বদলে দিতে আবার এসে গেল পূর্ব ভারতের সবচেয়ে নজরকাড়া মডেল হান্ট কম্পিটিশন স্ট্রিক্স ১৯ ২০ গ্ল্যাম হান্ট ২০১০। গত বছরের উইনারদের মতো তুমিও যদি হতে চাও গ্ল্যামার ওয়ার্ল্ডের স্টার তাহলে আর দেরি না করে ফর্ম ভরে পাঠাও, আজই।
ফর্ম জমা দেওয়ার শেষ তারিখ: ৩ অক্টোবর, ২০১০
পুরো নাম....................................... বয়স..................... উচ্চতা.....................
শিক্ষাগত যোগ্যতা....................................... পেশা.......................................
পিনকোড-সহ সম্পূর্ণ ঠিকানা.......................................
....
টেলিফোন....................................... মোবাইল.......................................
দু'টো পোস্টকার্ড সাইজ় ফোটোগ্রাফ অর্থাৎ একটি ক্লোজ়আপ এবং একটি পূর্ণদৈর্ঘ্যের ফোটোগ্রাফ পাঠাতে হবে • ফোটোগ্রাফ ছাড়া কোনও আবেদনপত্র গ্রাহ্য হবে না • আবেদনপত্রের সঙ্গে ফোটোগ্রাফ জুড়ে পাঠাতে হবে এই ঠিকানায়: 'স্ট্রিক্স ১৯ ২০ গ্ল্যাম হান্ট ২০১০', ৬ প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা ৭০০০০১ • এছাড়াও আবেদনপত্র পাঠাতে ই-মেল করতে পারেন glamhunt @abp.in-এ • অংশগ্রহণকারীদের অবশ্যই ভারতীয় হতে হবে • কেবলমাত্র ১৮ থেকে ২৩ বছর পর্যন্ত বয়সের অবিবাহিত ছেলেমেয়েরাই এই প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে পারবে • প্রতিযোগীদের থাকা এবং যাতায়াত ব্যবস্থার দায়িত্ব এবিপি প্রাইভেট লিমিটেড কর্তৃপক্ষ গ্রহণ করবে না • এবিপি প্রাইভেট লিমিটেড সংস্থায় কর্মরত কোনও ব্যক্তি বা তাঁর পরিবারের সদস্য এই প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে পারবে না • ডাক ব্যবস্থার গোলযোগে আবেদনপত্র দেরিতে পৌঁছলে এবিপি কর্তৃপক্ষ দায়ী থাকবে না • প্রতিযোগিতার ফলাফলের ক্ষেত্রে বিচারকদের সিদ্ধান্ত শেষ কথা এবং তা নিয়ে পরে কোনও আলোচনা করা হবে না • এই প্রতিযোগিতার সমস্ত নিয়মাবলী প্রতিযোগীদের মেনে চলতে হবে • বিজয়ীদের এবিপি প্রাইভেট লিমিটেডের পক্ষ থেকে এক বছরের চুক্তিপত্র দেওয়া হবে, যাতে প্রযোজ্য সমস্ত শর্তাবলী নির্ধারণ করবে এবিপি কর্তৃপক্ষ।
হেল্পলাইন নম্বর 033 24566090/9831042298 (সকাল ১০টা থেকে সন্ধে ৬টা)
bates


এই নেকলেসটির বৈশিষ্ট্য হল এর ডায়মন্ড স্টাডেড পিকক পেনডেন্টটি। সঙ্গে মানানসই দুল। ওয়েস্টার্ন আউটফিটের সঙ্গে একেবারে মানানসই।

আশায় ‘বাঁচবো’

শেষ বয়সই ভাল থাকার বয়স। এই সময় জীবনকে সুরক্ষিত করতেই এদের প্রয়াস।

প্রবীণ মানুষ অর্থাৎ সিনিয়র সিটিজেনরা মূলত তিনটি বিষয়ে নিরাপত্তাহীনতায় ভোগেন। এক, অর্থনৈতিকভাবে দুর্বল হয়ে যাওয়া, দুই, স্বাস্থ্য, তিন, সামাজিকভাবে অন্যের মুখাপেক্ষী হয়ে থাকা। অবসর পরবর্তী জীবনে এই চিন্তাই মানসিকভাবে অসুস্থ করে তোলে। সামনে কর্মহীন এই অলস জীবনে কী বা আর করার থাকতে পারে। এই সময় প্রয়োজন সমবয়স্কদের সঙ্গে মিলিত হয়ে হইহই করে জীবনটা কাটিয়ে দেওয়া। নিজের ভাল লাগা, খারাপ লাগা মুহূর্ত শেয়ার করা। প্রয়োজন নিজের শরীরের প্রতিও যত্ন নেওয়া। এই প্রবীণদের সুস্থ সতেজ মন নিয়ে এগিয়ে নিয়ে যেতে হাজির কিছু সংস্থা। ভারত সরকারে মিনিস্ট্রি অফ হেলথ-এর পরিসংখ্যান অনুযায়ী বর্তমানে দেশের প্রবীণ মানুষের মধ্যে বেশিরভাগ প্রবীণই বেঁচে থাকাটাকে দুর্বিষহ বলে মনে করেন। স্বভাবতই তাঁদের স্বাস্থ্য ভেঙে পড়ে। ভেঙে পড়ে মন; মানসিকতা। স্বাস্থ্য বিষয়ে দুশ্চিন্তামুক্ত থাকতে এবং নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে এইসব সংগঠনের মধ্যে অন্যতম ‘বাঁচবো’ প্রিভেনটিভ ও এমারজেন্সি হেলথ কেয়ার সাপোর্ট দেয়। সারা বছর ধরে এই সংগঠন প্রবীণ মানুষদের প্রতিরোধমূলক এবং আপৎকালীন স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদান করে চলেছে। এতে বহু মানুষ উপকৃত হয়েছেন। এঁদের নিজস্ব অ্যাম্বুলেন্স আছে। ২৪ ঘন্টাই চিকিৎসক এবং নার্স থাকেন। সিনিয়র সিটিজেনদের শারীরিক সমস্যায় দিনে-রাতে যেকোনও সময় ফোনেই চিকিৎসককে খবর দেওয়া যায়। এঁরা ব্যবস্থা করেছেন নিয়মিত মেডিকেল চেকআপের। শহরের বেশ কিছু ডায়গনিস্টিক সেন্টারের সঙ্গে এঁদের টাইআপ আছে। এখানে ‘বাঁচবো’র সিনিয়র সিটিজেনরা খরচের অনেক অংশ ছাড় পান। হাসপাতালে চিকিৎসার ক্ষেত্রেও একই ব্যবস্থা করেন এই সংস্থা। বিশ্ব প্রবীণ দিবসে নানা অনুষ্ঠানের মধ্যে দিয়ে এঁরা প্রবীণদের আনন্দে মাতিয়ে রাখেন। প্রবীণরা যাতে শেষ বয়সটা হাসিখুশিতে কাটাতে পারেন সেই লক্ষ্যেই কাজ করে চলেছেন এই সংগঠন।

বাঁচবো, হিলিংটাচ্
৫৪, বরদা অ্যাভিনিউ, গড়িয়া, কলকাতা-৭০০০৮৪,
ফোন: ৯৯০৩৩৮৮৫৫৬/৯২৩১৯১৪৩৭০।

Associate Partner
AVIVA
Life Insurance
Education is Insurance.

AVIVA Life Insurance Company India Ltd.

কলকাতা ও শহরতলীর
২০০ টিরও বেশি স্কুলের বিষয়ে তথ্য:

- স্কুলের নাম, ঠিকানা ও যোগাযোগ নম্বর
- কোন্ বোর্ডের অন্তর্ভূক্ত, গত বছরে বোর্ডের ফলাফল
- ভর্তির তারিখ ও নিয়মাবলী
- বেতন তালিকা
- বিশেষজ্ঞদের মতামত

আজই যোগাযোগ করুন আপনার খবরের কাগজওয়ালার সঙ্গে অথবা 033 2212 9840 নম্বরে ফোন করুন।
অথবা লগ অন করুন www.ttis.in এই ওয়েবসাইটে

TTIS
The Telegraph in Schools
A head start for growing minds
School Directory
2010 - 2011

সানন্দা কানেকানে

আমার বয়েস ১৬। সদ্য মাধ্যমিক দিয়েছি। বাবা-মা দুজনেই চাকরি করেন। আমার বাবার অনেক মহিলা বন্ধু আছে। তারা প্রায়ই আমাদের বাড়িতে আসেন। কোনও কোনওদিন বাড়ি ফিরলে দেখি কোনও একজন হয়তো বাবার সঙ্গে গল্প করছেন। মা হয়তো তখনও ফেরেননি। আমি বাবাকে সন্দেহ করি। কিন্তু কোনওদিন বাবাকে অন্য কোনও অবস্থায় দেখিনি। মা সব জেনেও কিছু বলেন না। বাবা-মায়ের সম্পর্কও ভাল। কী করব বুঝতে পারছি না।

সংঘমিত্রা দত্ত, ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

উত্তর: মহিলা বন্ধু থাকা মানেই কিন্তু তার সঙ্গে প্রেম করা নয়। তাই আপনি কেন ভেবে নিচ্ছেন যে, আপনার বাবার কোনো অবৈধ সম্পর্ক আছে? আপনি নিজেও তো কোনও দিন বাবাকে অন্য কোনও অবস্থায় দেখেননি। না জেনে বুঝে বাবার সম্বন্ধে এরকম ধারণা করা ঠিক না। আপনার মা নিশ্চয়ই বোকা নন। তিনি সব জেনেও যখন কিছু বলেন না এবং বাবা-মায়ের সম্পর্কও ভাল তখন আপনার দুশ্চিন্তার কারণ নেই। প্রত্যেকেরই নিজস্ব জীবন আছে। সেটাকে সম্মান করুন। বাবাকে সন্দেহ করে অযথা নিজেকে এবং বাবা-মায়ের সম্পর্ককে ছোট করবেন না। প্রয়োজনে আপনি বাবার সঙ্গে বন্ধুর মতো এই বিষয়ে কথা বলে নিন।

কয়েক মাস হল বিয়ে হয়েছে। বিয়ের আগে আরও একজনের সঙ্গে আমার ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক ছিল। আমরা বেশ কয়েকবার শারীরিকভাবে মিলিত হই। তারপর বিভিন্ন কারণে সেই সম্পর্ক ভেঙে যায়। এখন আর আমি ছেলেটিকে ভালবাসি না ঠিকই, কিন্তু শারীরিক মিলনের সময় তার মুখই শুধু মনে পড়ে। এর ফলে আমি স্বামীর সঙ্গে ঠিকমত যৌন সংসর্গ করতে পারি না। স্বামীকে ভালবাসতে পারি না। স্বামী আমাকে সন্দেহ করে। নানা অভিযোগও করে। আমাদের নতুন সম্পর্কটা এরই মধ্যে নষ্ট হয়ে যেতে বসেছে। আমি কী করব?

বিতস্তা সাহা, ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

উত্তর: যদিও আপনি বলছেন আপনার প্রেমিকের প্রতি আপনার কোনও ভালবাসা নেই, তবুও মনে হয় আপনি পুরোপুরি ওকে মন থেকে মুছে ফেলতে পারেননি। বিবাহিত জীবন সুখের করতে হলে স্বামীর সঙ্গে বেশি করে সময় কাটানোর চেষ্টা করুন। স্বামীর বন্ধু হয়ে উঠুন। বিবাহিত জীবনের অঙ্গ শারীরিক সম্পর্ক। শারীরিক সম্পর্ক সুখদায়ক করার আগে, মানসিক সম্পর্ক গড়ে তোলা দরকার। স্বামীর মনের কাছাকাছি আসার চেষ্টা করুন। দেখবেন আস্তে আস্তে স্বামীর সঙ্গে শারীরিক সম্পর্ক উপভোগ করতে পারছেন।

বোনঝিকে ভালবাসি

আমার বয়েস ৩২। আমার এক দূর সম্পর্কের বোনঝিকে আমি খুব ভালবাসি। ওর বয়েস ২৩। কয়েকটা পারিবারিক অনুষ্ঠানে ওর সঙ্গে দেখা হয়, কিন্তু মনে হয় ও আমাকে খুব একটা পছন্দ করে না। আমি ওকে আমার মনের কথা জানাতে পারছি না, কারণ ভয় হয় যদি ও বাড়ির লোকেদের জানিয়ে দেয়। যতক্ষণ দেখা হয়, কথা হয় আমার খুব ভাল লাগে, বাকি সময় মন খারাপ করে বসে থাকি। অন্য জায়গায় ওর বিয়ের কথাবার্তা চলছে। আমি খুব মানসিক অবসাদে ভুগছি। কী করব বুঝতে পারছি না।

বিপ্লব দাস, মালদা

উত্তর: আপনার সম্পর্কটা কতটা দূরের তা বলেননি। কারণ আইন অনুযায়ী আত্মীয়তার মধ্যে বহু সম্পর্ক অবৈধ। আপনি যদি মনের কথা বলতে না পারেন, কোনও দাদা, দিদির সাহায্য নিতে পারেন। তবে যদি মনে হয় যে, আপনার বোনঝি আপনার ব্যাপারে উৎসাহী নন, তা হলে কিছু করার নেই। জোর করে ভালবাসা আদায় করা যায় না। নিজেকে ব্যস্ত রাখুন। আপনার পছন্দের কাজগুলোর প্রতি মনোযোগ দিন। বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে সময় কাটান। পজিটিভ চিন্তাভাবনা করুন। মানসিক অবসাদ কাটিয়ে উঠতে পারবেন।

গোপনে মদ
গাঁজা, ড্রাগ ছাড়ান।
বিনা অস্ত্রে অর্শ, স্টোন, টনসিল, টিউমার, হার্নিয়া, স্ত্রী-রোগ ইত্যাদি যাবতীয় কঠিন রোগ গ্যারান্টিসহ নিরাময়!
সারাভারতে ৬৫টি চিকিৎসাকেন্দ্র চালু।
প্রতিদিন খোলা রেজিঃ দপ্তর ঃ বেলা ১০টা - ৮টা
১/৩সি, প্রিন্স গোলাম মহম্মদ রোড
কলি- ২৬, (লেক মার্কেটের বিপরীতে)।
ফোন ঃ ২৪৬৪-৪৪৩৬
মোবাইল - ৯৪৩২২৮১৫৩৬

প্রতিমা বিউটি পার্লার
মহিলাদের বিশস্ত প্রতিষ্ঠান (এ.সি)
প্রতিদিন বেলা ১০-৮টা
১০/২বি, নেপাল ভট্টাচার্য্য স্ট্রীট
কালিঘাট ও টালিগঞ্জ রোডের সংযোগস্থলে। কলিকাতা - ২৬
ফোনঃ ২৪৬৪-২৫৯৪
মোবাইল - ৯৪৩৩২৭৪১৩০
দিল্লীর 'হাবিবস্'-এ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত এক্সক্লুসিভ বিউটিশিয়ান দ্বারা সুলভে

হেয়ার স্পা, বডি স্পা, ফুট স্পা, যত্ন সহকারে করা হয়। এছাড়া তত্ত্ব ও কণে সাজানো
বিউটিশিয়ান কোর্স, মেহেন্দী ও অ্যাডভান্স হেয়ার কাটিং শিখিয়ে সার্টিফিকেট, শিক্ষান্তে চাকুরির সুযোগ
"World Yoga Society"-র অনুমোদনে যোগাথেরাপী ও জিমের সুব্যবস্থা আছে। প্রতিদিন খোলা সকাল ৭টা থেকে রাত্রি ৯টা।
রবিবার পূর্ণদিবস বন্ধ।
উল্লেখ্য ২০১০ সালে অভূতপূর্ব চমক! দঃ কোরিয়ার মেশিন দ্বারা কঠিন ও দুরারোগ্য ব্যাধি সযত্নে সারিয়ে তোলা হয়। যেমন - পক্ষাঘাত, বাতের অসহ্য যন্ত্রণা, থাইরয়েড, টিউমার, সুগার, কিডনি - আক্রান্তদের স্বস্তি।
ভারতের ভিন্ন প্রদেশের নিজস্ব বুটিকের পোশাক-পরিচ্ছদের প্রচুর স্টক যা ঘরোয়া পরিবেশে আকর্ষণীয় দামে পাওয়া যায়।

Dabur gulabari premium
GULAB JAL | FACE FRESHENER
সানন্দা ফ্রেশ লুকস

ডাবর গুলাবারি ‘ফ্রেশ লুকস’

পূর্ব ভারতের অন্যতম সৌন্দর্য প্রতিযোগিতা সানন্দা তিলোত্তমা। তিলোত্তমার মতো নিজেকে সুন্দর, স্মার্ট ও আত্মবিশ্বাসী দেখতে কে না চায়! বিউটি কুইনের এই স্বপ্ন পূরণের জন্যে ডাবর গুলাবারি আয়োজন করেছিল ‘ফ্রেশ লুকস’। কলকাতার বিভিন্ন অঞ্চলে আয়োজিত এই ‘ফ্রেশ লুকস’ এর থিম ছিল ‘বিয়িং ফ্রেশ’। কলকাতার বিভিন্ন অ্যাপার্টমেন্ট, হাউজিং কমপ্লেক্সে ডাবর গুলাবারির জন্যে তৈরি করা হয়েছিল স্পেশাল ব্র্যান্ডেড জোন। যেখানে ‘ফ্রেশ লুকস’ এর কনটেস্ট আয়োজন করা হয়েছিল। উৎসাহ, উত্তেজনায় ভরপুর ছিল এই সমাবেশ। এই প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের কয়েকটি নিয়ম ছিল। যে কোনও অবিবাহিত মহিলা যাঁদের বয়স ১৮ থেকে ২৪-এর মধ্যে, তাঁরাই এই প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে পারবেন। তারপর নিজের সৌন্দর্য ও বুদ্ধিমত্তাকে নতুন করে প্রেজেন্ট করার পালা। ক্যামেরার সামনে প্রতিযোগীরা স্মল র‍্যাম্প ওয়র্ক করবেন। ও এম টাওয়ার, কালিন্দী হাউসিং, পুষ্পশ্রী, অক্সফোর্ড ভিউ, আনন্দ বিহার, উত্তরণ আবাসিক সমিতির মতো বেশ কয়েকটি আবাসনে এই প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়েছিল। এই সব আবাসন থেকে প্রিলিমসের জন্যে ৩০ জনকে বেছে নেওয়া হয়। হাউজিং সোসাইটির বাইরে শহরের শপিং মলেও আয়োজন করা হয়েছিল ডাবর গুলাবারি ‘ফ্রেশ লুকস’। মনি স্কোয়ার ও মেট্রোপলিস মলে এর জন্যে স্পেশাল ব্র্যান্ডেড জোন তৈরি করা হয়। পর পর দুদিন মানে শনি ও রবিবার এই কনটেস্টের আয়োজন করা হয়। শপিং মলের প্রতিযোগিতা থেকে ১০ জনকে সিলেক্ট করা হয়। কলকাতার বিভিন্ন কলেজে ডাবর গুলাবারি ‘ফ্রেশ লুকস’ এর জন্যে স্পেশাল ব্র্যান্ডেড জোনের আয়োজন করা হয়। এখানেও উৎসাহী মহিলারা ক্যামেরার সামনে র‍্যাম্প ওয়াক করেন। বেথুন কলেজ, ভিক্টোরিয়া কলেজ, সেরামিক কলেজ, বাগবাজার উইমেনস কলেজ ও অন্যান্য কলেজ থেকে প্রায় ৩০ জনকে সিলেক্ট করা হয়। বিভিন্ন হাউজিং কমপ্লেক্স, কলেজ ও শপিং মল থেকে বেছে নেওয়া প্রায় ৭০ জন প্রতিযোগী প্রিলিমসের জন্যে উপস্থিত হয় হোটেল লিন্ডসেতে।

মনি স্কোয়ারে র‍্যাম্প ওয়র্কে প্রতিযোগী

বেথুন কলেজে সুন্দরীরা

সাউথ সিটি কলেজে অনুষ্ঠান চলাকালীন

হাউজিং কমপ্লেক্সে সবাই একসঙ্গে

মেট্রোপলিস মলে উৎসাহী প্রতিযোগী

হাউজিং কমপ্লেক্সে প্রতিযোগী

বিচারক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন প্রাক্তন তিলোত্তমা মাধবীলতা মিত্র, অভিনেত্রী পার্নো মিত্র এবং ডিজ়াইনার দেবারুণ মুখোপাধ্যায়। প্রাথমিক স্ক্রিনিংয়ের পর সিলেক্ট করা ১০ প্রতিযোগী র‍্যাম্প ওয়র্ক করেন। সেকেন্ড রাউন্ডে ছিল র‍্যাম্প ওয়র্কের সঙ্গে বিচারকদের প্রশ্নোত্তরের পর্ব। শেষ পর্যন্ত বিচারকমন্ডলী ডাবর গুলাবারি ‘ফ্রেশ লুকস’ হিসেবে বেছে নিলেন করমপ্রীত ওয়ালিয়াকে। সানন্দা তিলোত্তমার গ্র্যান্ড ফিনালের দিন ডাবর গুলাবারি ‘ফ্রেশ লুকস’ এর বিজয়ী করমপ্রীত ওয়ালিয়াকে সম্বর্ধনা জানান ডাবর ইন্ডিয়া প্রাইভেট লিমিটেডের ব্র্যান্ড ম্যানেজার প্রশান্ত আগরওয়াল। বিজয়ী করমপ্রীত ওয়ালিয়াকে ক্রাউন ও স্যাশে দিয়ে অভ্যর্থনা জানানো হয়। অনন্য হয়ে ওঠার এই রূপকথা চূড়ান্ত পরিণতি পেল।

অভিনেত্রী পার্নো

মডেল মাধবীলতা

প্রাথমিক সিলেকশানের পর ১০ জন

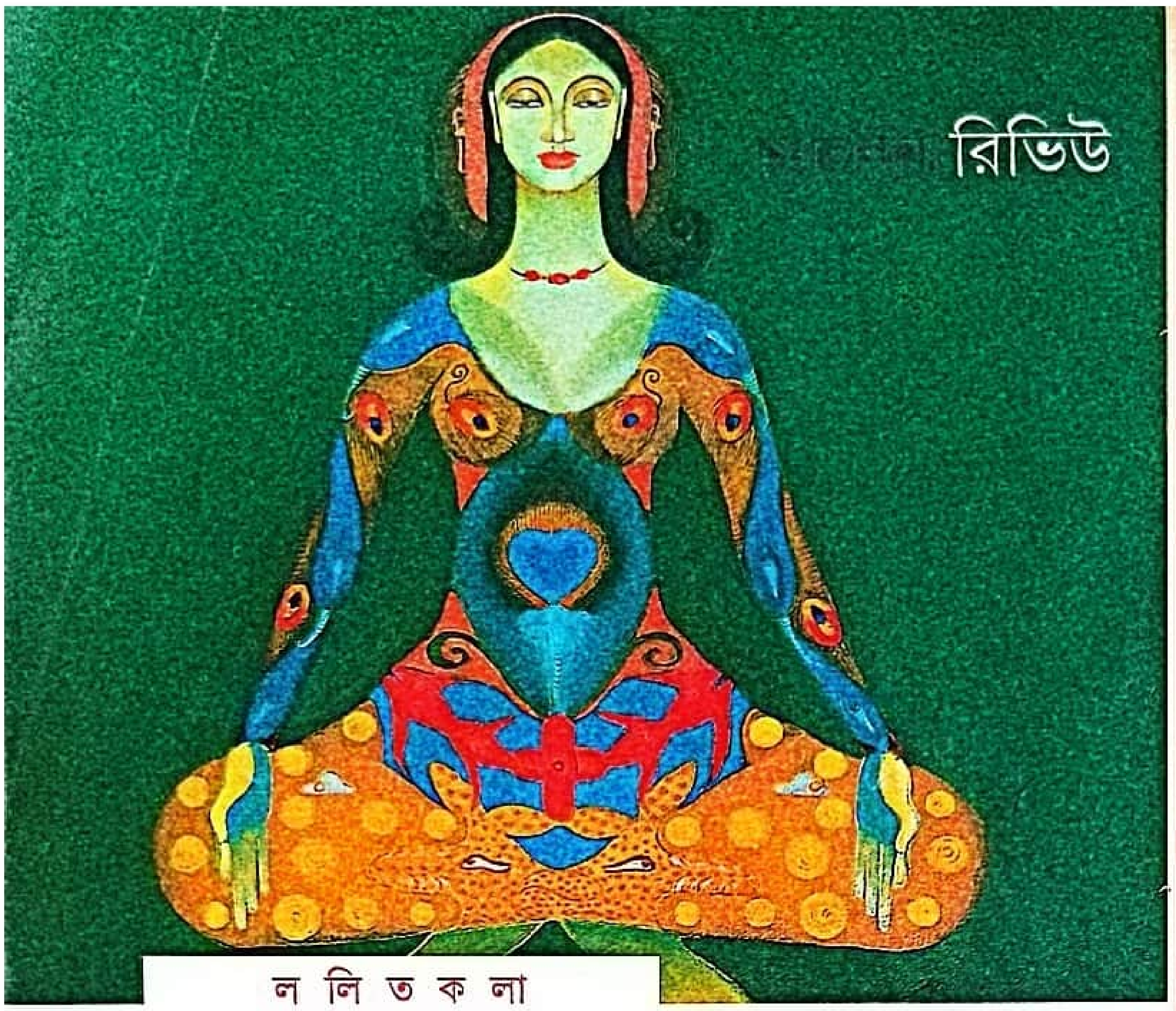
বিচারক পার্নো, দেবারুণ ও মাধবীলতা

বিজয়িনী করমপ্রীত ওয়ালিয়া

দ্বিতীয় রাউন্ডে বিজয়িনীর র‍্যাম্প ওর্য়ক

সঞ্চালক রিনি

Dabur
gulabari
premium
GULAB JAL | FACE FRESHENER
সানন্দা
ফ্রেশ লুকস



রিভিউ

ল লি ত ক লা

■ বিড়লা অ্যাকাডেমি অব ফাইন আর্টসে হয়ে গেল রাখী রায়ের একক চিত্রকলা প্রদর্শনী 'ইন কোরস্ট অব গ্রিন'। প্রকৃতি থেকে অনুপ্রেরণা পেয়েছেন শিল্পী। তাঁর চিন্তাদর্শনের প্রতিফলন দেখা যায় প্রত্যেকটি ছবিতে। প্রকৃতির সঙ্গে শিল্পীর এক আত্মিক বন্ধন আছে, মানুষের লালসায় প্রকৃতির সৌন্দর্য আজ বিপন্ন, সেই প্রকৃতির কষ্টই যেন শিল্পীর ছবিতে ভাষা পেয়েছে। শিল্পীর আঁকা নারী মূর্তিগুলো বিভিন্ন হিন্দু, বৌদ্ধ, জৈনতত্ত্বর কথা মনে করিয়ে দেয়। ক্যানভাসের ওপর অ্যাক্রিলিকে আঁকা প্রত্যেকটি ছবির ভাবনাদর্শন এক হলেও নিজস্বতা আছে। বিশেষ করে ওপরের ছবিটি কল্পনা এবং বাস্তবের এক অসাধারণ সমন্বয়।

■ অ্যাকাডেমি অব ফাইন আর্টসে হয়ে গেল স্বপনকুমার মল্লিকের চিত্র প্রদর্শনী 'দ্য রেকেজ'। বাস্তব দুনিয়ার প্রতিফলন দেখতে পাওয়া যায় তার আঁকা ছবিতে—যে দুনিয়ায় মানুষ ভোগবিলাসী, সম্পর্কের বিশ্বাস করে না, এমনকী নিজের অস্তিত্ব নিয়ে সংকটে।

নারীর অবস্থান এখানে বিপর্যস্ত। পুরুষের লোভী দৃষ্টির সামনে তাঁরা নিরুপায়। 'ভিসন ক্লিক' ছবিটি যেন এই বার্তাই বহন করছে। রাইস পেপারের ওপর সিন্থেটিক টেম্পেরার ব্যবহারও খুবই উল্লেখযোগ্য। শিল্পীর ভাবনায় যেমন নতুনত্ব আছে, ঠিক ততটাই নতুনত্ব দেখা যায় উপস্থাপনায়।

■ বিড়লা আকাদেমি অব আর্ট অ্যান্ড কালচারে সম্প্রতি আয়োজিত হল একটি চিত্র ও ভাস্কর্য প্রদর্শনী, শিরোনাম 'ইন ফেবার অফ চেঞ্জ'। অংশ নেন অভিজিৎ পাল, আবির চৌধুরি, অঞ্জনা কীর্তনিয়া, ভরত দাস, ভোলা দে, জয়ন্ত চক্রবর্তী, ঝুম্পা নন্দী দাস, রবীন্দ্রনাথ দাস, সন্দীপকুমার দাস, সঞ্জীবনারায়ণ দত্ত, সত্যজিৎ সাহা, সৌমেন পাল, শুক্লা চক্রবর্তী এবং তরুণ বন্দ্যোপাধ্যায়। শিল্পীদের তুলির আঁচড়ে ফুটে উঠেছে জীবনের নানা রং, পরিস্থিতি ও পরিবেশ। অনেকগুলির মধ্যে রঙের ব্যবহার আর তুলির টানের মুনশিয়ানায় নজর কাড়ে আবির চৌধুরির আঁকা মিক্সড মিডিয়ার সাহায্যে 'ওয়াইল্ড' (পাশের ছবিটি)।

■ সম্প্রতি আকাদেমি অব ফাইন আর্টসের নিউ সাউথ এ গ্যালারিতে আয়োজিত হল চিত্র, স্থির ছবি এবং ধাতুর একটি গ্রুপ শো। এই প্রদর্শনীতে অংশ নেন চন্দন রায়, চারু গোয়েল, নিলয় বিশ্বাস, প্রভাত মাঝি, শশাঙ্ক ঘোষ এবং সুপ্রিয় বাগ। প্রদর্শনীতে নজর কাড়ে বিভিন্ন রকমের বিষয় ভাবনা। ভাল লাগে চারু গোয়েলের আঁকা 'কালারস অব লাইফ'। এর রঙের মিশ্রণ নিঃসন্দেহে দৃষ্টিনন্দন। এ ছাড়াও নজর কাড়ে শশাঙ্ক ঘোষের আঁকা ছবি।

বি বি ধ

■ সম্প্রতি গিরিশ মঞ্চে অনুষ্ঠিত হয়ে গেল কলাকুঞ্জের অষ্টম বার্ষিক সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান। অনুষ্ঠান শুরু হয় ভরতনট্টম নৃত্যের মাধ্যমে। অংশগ্রহণ করেন শ্রেষ্ঠা রায়, সঙ্ঘমিত্রা রায়, মেঘা মুখোপাধ্যায়, সুদেষ্ণা রায়, ছান্দসী গঙ্গোপাধ্যায়, সৃজা সাহা, সৌমিতা শীল প্রমুখ। এ ছাড়াও কথক ও রবীন্দ্রনৃত্যও পরিবেশিত হয়।

ভাল লাগে বিহুনৃত্য ও গঙ্গা নামের পরিবেশনা। বিহুনৃত্যটি পরিবেশনার গুণে দৃষ্টি আকর্ষণ করে। সংগীত পরিবেশন করেন কলাকুঞ্জের ছাত্রছাত্রীরা।

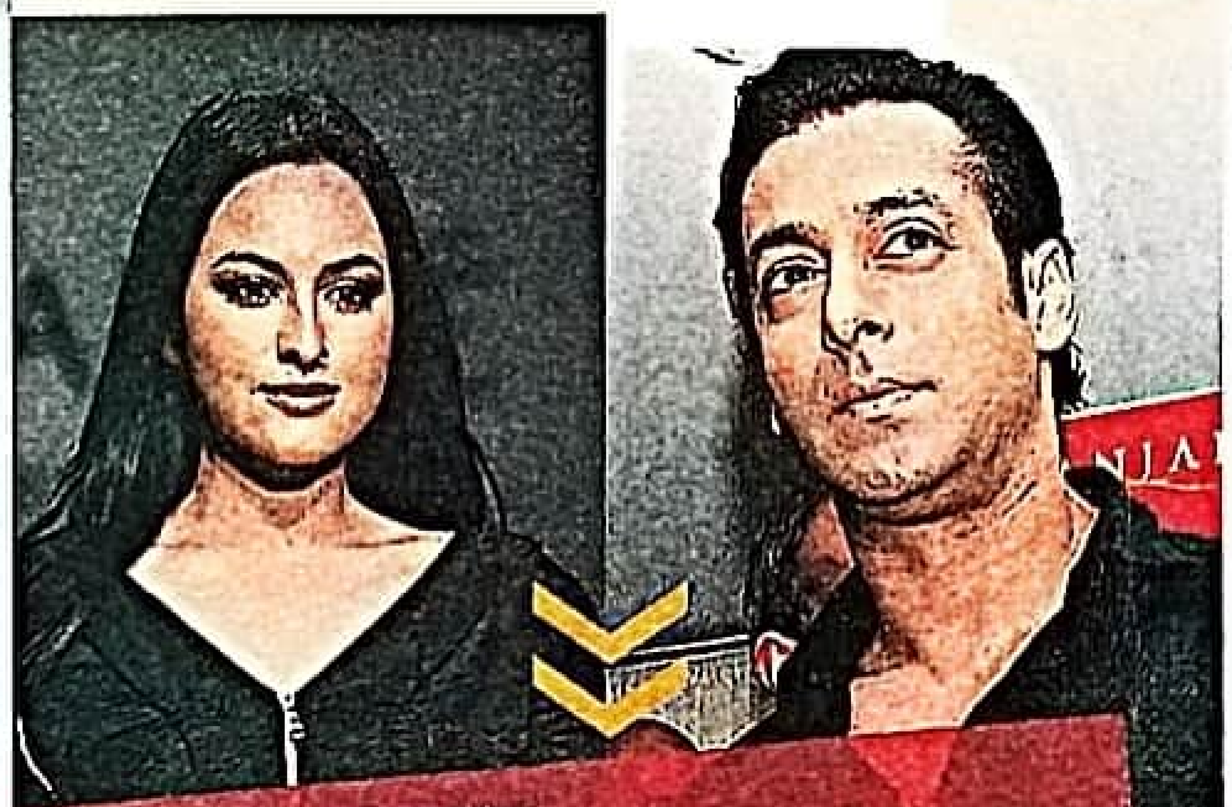
■ সম্প্রতি 'গানের মেলা' শিক্ষায়তন দু'দিন ধরে আয়োজন করেছিল বাৎসরিক সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান, যথাক্রমে ফণীভূষণ বিদ্যাবিনোদ মঞ্চ ও গিরিশ মঞ্চে। প্রথম দিনের অনুষ্ঠান সাজানো ছিল সঙ্গীত, আবৃত্তি ও নৃত্য দিয়ে। দ্বিতীয় দিন শুধুই নৃত্যানুষ্ঠান। প্রথম দিনের অনুষ্ঠান শুরু হয় শ্রাবণী সেনের রবীন্দ্রসঙ্গীত দিয়ে। শিল্পী তাঁর স্বভাবসিদ্ধ ভঙ্গিতে গান পরিবেশন করে সমবেত শ্রোতাদের তৃপ্তি দান

করেন। পরের শিল্পীরা ছিলেন সুধীন সরকার এবং বনশ্রী সেনগুপ্ত। স্বর্ণযুগের এই শিল্পীরা তাঁদের নির্বাচিত কিছু জনপ্রিয় গান নিবেদন করেন। এরপর আবৃত্তিকার পার্থ ঘোষের পরিবেশনে ছিল কবিতার সঙ্গে কিছু মজাদার ছড়া। এদিনের অনুষ্ঠানের সমাপ্তিতে ছিল শিক্ষায়তনের ছাত্র-ছাত্রীদের নৃত্যানুষ্ঠান। দ্বিতীয় দিন ভি. আর. ভেঙ্কিট (কলামণ্ডলম)-এর পরিচালনায় ভরতনাট্যম, রঞ্জনা দত্তর পরিচালনায় ওড়িশি নৃত্য ও মন্টু দেবনাথের পরিচালনায় সৃজনশীল নৃত্য পরিবেশিত হয়।

সানন্দা সাতসতেরো

করিনা কপূর

এক পরিচালক কর্ণ জোহরের জন্য, অন্য পরিচালক মধুর ভাণ্ডারকরকে মহা সমস্যায় ফেলেছেন করিনা কপূর। কারণ, ঠিক ছিল মেরিলিন মনরোর জীবন ঘিরে মধুরের ছবির নায়িকা হিসেবে কাজ করবেন করিনা। মধুর সেই ছবি ফ্লোরে নামাতে চেয়েছিলেন এই ডিসেম্বরেই। কিন্তু মধুরকে কথা দিয়েও সেই কথা না রেখে করিনা জানিয়েছেন, ডিসেম্বরে কিছুতেই তিনি মধুরকে ডেট দিতে পারবেন না। কারণ ওই সময় তিনি ডেট দিয়ে ফেলেছেন কর্ণ জোহরকে। তাঁর কমেডি ছবি 'দিল তো বাচ্চা হ্যায় জি'-র জন্য। ফলে করিনার উপর বেজায় খেপে মধুর মনস্থির করেছেন, হয় ছবি থেকে তিনি নায়িকা বদল ঘটাবেন, নয় করিনার এমন আচরণের একটা হেস্তনেস্ত করে ছাড়বেন।



সলমনের প্রেরণায়

'তেরে নাম' ছবিতে ভূমিকা চাওলাকে, 'বীর' ছবিতে জ়ারিন খানকে সুযোগ দিয়ে নায়িকা বানিয়েছিলেন সলমন খান। এ বার 'দাবাঙ্গ' ছবিতে সলমন সুযোগ দিলেন শত্রুঘ্ন সিংহের কন্যা সোনাক্ষীকে। শোনা যাচ্ছে, ইতিমধ্যে ভাই আরবাজ খানের সঙ্গেও সোনাক্ষীকে দিয়ে অভিনয়ের চুক্তি সাক্ষর করিয়েছেন সলমন। শুধু তাই নয়, সলমনের প্রেরণায় ছবি আঁকতেও শুরু করেছেন সোনাক্ষী। নায়িকা জানিয়েছেন, "আমি যে হেতু ফ্যাশন ডিজ়াইন শিখেছি, তাই জানি কীভাবে স্কেচ করতে হয়। তবে প্রিন্টব্রাশ করার ক্ষেত্রে প্রথম দিকে একটু ভয় ছিল। সলমন আমায় সেই ব্যাপারে খুবই সাহায্য করেছেন।"

শ্রুতির রি-লঞ্চ

এ বার শ্রুতিকে বলিউডে রি-লঞ্চ করছেন বাবা কমল হাসান। এখনও পর্যন্ত যা খবর, 'গজিনি'-পরিচালক এ আর মুরুগাদস বানাতে চলেছেন তাঁর যে ছবি, তাতে শ্রুতি নায়িকাই হচ্ছেন না, ছবির প্রযোজক হচ্ছেন কমল স্বয়ং। মুরুগাদসের কথায়, "এই থ্রিলার ছবিতে প্রচুর খরচ করে এমন কিছু স্পেশ্যাল ইফেক্ট রাখা হচ্ছে, যা এর আগে দক্ষিণ ভারতীয় কোনও ছবিতে হয়নি। সায়েন্স ফিকশনের এক নতুন দিগন্ত খুলে দিতে চলেছে এই ছবি।" শোনা যাচ্ছে শুধু তামিল, তেলুগুই নয়, এই ছবি হচ্ছে হিন্দি ভার্সানেও। যার শ্যুটিং হবে তামিলনাড়ুতে।

অন্য ভূমিকায়

পূজা বাত্রা এ বার অন্য ভূমিকায়। 'বিরাসত'-নায়িকা লস এঞ্জেলসে বসে তাঁর এজেন্সির মাধ্যমে কাজ পাইয়ে দিচ্ছেন দেশ-বিদেশের প্রজেক্টে। পূজার কথায়, "ইন্ডিয়ায় ট্যালেন্টের অভাব নেই। আমরা সেই ট্যালেন্ট খুঁজে বের করে দেখাতে চাই সকলকে। ফলে বিশ্বের দরবারে পৌঁছে যাওয়ার জন্য তাঁদের কাছে আমার এজেন্সি একটা প্ল্যাটফর্ম।" ইতিমধ্যেই এজেন্সির মাধ্যমে হলিউড থেকে সিলভেস্টার স্ট্যালন, ডেনিস রিচার্ডকে বলিউডে সাজিদ নাদিদওয়ালার 'কম্‌বক্ত ইশ্‌ক' ছবিতে কাজের সুযোগ দিয়েছেন পূজা।

সানন্দা শুনতে পেলাম

ক্যামেরায় ক্লিক্

▶▶ এত দিন ডুবে ডুবে বেশ ভালই প্রেমের জল খাচ্ছিলেন প্রিয়ংকা চোপড়া এবং শাহিদ কপুর। কাকপক্ষীতেও টের পায়নি কিছুটি। কিন্তু সম্প্রতি এক সোমবারের মাঝরাতে, মুম্বই ইন্টারন্যাশনাল এয়ারপোর্টে দুজনেই 'কট আউট'।' ধরা পড়ে গিয়েছেন এক্কেবারে হাতেনাতে, আলোকচিত্রীর ক্যামেরায়। 'খতরোঁ কি খিলাড়ি' ছবির শ্যুটিং করতে ব্রাজিল যাচ্ছিলেন প্রিয়ংকা, তাই প্রেমিকাকে ছাড়তে নিজের কালো রঙের রেঞ্জ রোভারে (এমএইচ ০২বিএন ৭০০) চেপে এয়ারপোর্ট পৌঁছেছিলেন শাহিদ। কিন্তু ঘুণাক্ষরেও বুঝতে পারেননি, রাত দুটোয় তাঁদের ছবি তোলার প্রতীক্ষায় এয়ারপোর্টে উপস্থিত থাকবেন আলোকচিত্রী। ফলে ক্যামেরা দেখেই শাহিদের গাড়ি থেকে প্রিয়ংকা ছিটকে নেমে পড়লেও, ততক্ষণে ক্যামেরায় 'ক্লিক্' হয়ে, সেই ছবি ছাপা হয়ে গিয়েছে নানা কাগজে।

শাহাজির ভূমিকায়

▶▶ যদি সব ঠিক থাকে, মারাঠি পরিচালক বিনয় আপতের 'ছত্রপতি শিবাজি মহারাজ' ছবিতে শিবাজির বাবা শাহাজি ভোঁশলের ভূমিকায় দেখা দিতে পারেন অমিতাভ বচ্চন। ইউনিট সূত্রের খবর, বিনয়ের ছবির 'শিবাজি'কে দেখা যাবে সিক্স-প্যাকে, বেয়ার চেস্টেডে। পরিচালকের কথায়, ''যে হেতু শিবাজি ঘোড়দৌড় করতেন, বহু সময় যুদ্ধক্ষেত্রে কাটিয়েছেন, সেই কারণেই তাঁকে দেখানো হবে একজন মাসকুলার ম্যান হিসেবে।'' শুধু তাই নয়, শিবাজিকে তিনি ছবিতে দেখাতে চাইছেন দীর্ঘদেহী নায়ক হিসেবে। কারজাতের স্টুডিওয় তাঁর ছবি শুরু হতে চলেছে এই অক্টোবরেই।

'দাদা' থেকে ধাঁধা

▶▶ বিদ্যা বালান মুখে প্রদীপ সরকারকে 'দাদা' বললেও, সম্পর্কটা এখন অনেকেরই কাছে 'দাদা' থেকে ধাঁধা হয়ে দেখা দিচ্ছে। কারণ প্রদীপই প্রথম 'পরিণীতা'য় ব্রেক দিয়েছিলেন বিদ্যাকে। কিন্তু দুজনকে নিয়ে তখন তেমন কথা না উঠলেও, সম্প্রতি বিদ্যার প্রতি দুর্বলতার কথা জানিয়ে প্রদীপ পরের ছবিতেও নিয়েছেন বিদ্যাকে। আর সেই থেকেই শুরু হয়েছে 'নাটক'। ক'দিন আগেই 'মেহবুব স্টুডিও'য় দুজনকে দেখা গিয়েছে এমন কাছাকাছি, আবেগঘন, চোখ ছলছল অবস্থায়...যে দৃশ্য এক প্রত্যক্ষদর্শী দেখা ফেলায় দুজনেই পড়ে গিয়েছেন অস্বস্তিতে। যদিও বিদ্যা বুদ্ধি করে জানিয়েছেন, ''আসলে বহু দিন পর কাজ করছি তো 'দাদা'র ছবিতে, তাই আনন্দে চোখের জল ধরে রাখতে পারিনি।''

সানন্দা নগরদর্পণে

আহারের আকর্ষণে

● মুর্গ নাফিজ, কানদাহারি মুর্গ টিক্কা, তন্দুরি নালিওয়ালি গোস্ত, নাজ্জি টাংরি...কাবাব এবং বিরিয়ানির এক মহা উৎসব সম্প্রতি হয়ে গেল রডন স্ট্রিটের এক রেস্তরাঁয়। সেই আহারের আকর্ষণে রেস্তরাঁয় হাজির হয়েছিলেন দুই মডেলকন্যা শ্রাবণী এবং তিলোত্তমা।

মুকুটের মোহে

● ক্যামাক স্ট্রিটের এক গয়নার বিপণি তাদের শোরুমে মেলে ধরেছিল গয়নার কালেকশন। সেই কালেকশনের আলাদা মাত্রা এনে দিয়েছিল এক নতুন ক্রাউন। মুকুটের মোহে শোরুমে উপস্থিত হয়েছিলেন দুই 'তিলোত্তমা সুন্দরী' সনিকা এবং অর্পিতা।

আহারের বাহার

● সম্প্রতি সল্ট লেক সেক্টর-থ্রির এক মাল্টি ক্যুইজন

রেস্তরাঁ আয়োজন করেছিল এক ফিশ ফেস্টিভ্যালের। মাছের মহা আয়োজন, আহারের নানা বাহার দেখতে রেস্তরাঁয় হাজির হয়েছিলেন অভিনেত্রী রিমঝিম মিত্র।

বিয়ের সাজ ঘিরে

● বাঙালি, মারোয়াড়ি, মুসলিম, পঞ্জাবি, সিন্ধি, সাউথ ইন্ডিয়ান... সব রকমের বিয়ের সাজপোশাক ঘিরে সম্প্রতি চারদিনব্যাপী এক ফ্যাশন উইক আয়োজিত হল কলকাতার এক হোটেলে। তারই সাংবাদিক সম্মেলনে উপস্থিত ছিলেন ডিজাইনার শোভনা চৌধুরী, শ্বেতা চৌচারিয়া, কৃষ্ণ বাগরি, অংশু মোদি, কমল সুদ।

সানন্দা হেডলাইন

কলঙ্কিত ক্রিকেট

গড়াপেটায় আবার কলঙ্কিত হল ক্রিকেট। এই গড়াপেটার নতুন নাম 'স্পট ফিক্সিং'। ইংল্যান্ডের ট্যাবলয়েড 'দ্য নিউজ অব দ্য ওয়ার্ল্ড'-এর গোপন ক্যামেরার সামনে লন্ডনের এক জুয়াড়ি মাজহার মজিদ স্বীকার করেন, পাকিস্তানের দুই তরুণ পাক পেসার মহম্মদ আমের এবং মহম্মদ আসিফ তাঁর কাছ থেকে টাকা নিয়ে লর্ডসে ইংল্যান্ডের বিপক্ষে ইচ্ছাকৃতভাবে নো বল করেন। ভিডিও ফুটেজ-সহ লন্ডনের ট্যাবলয়েড পরিষ্কার দেখিয়েছে, ঠিক যে ওভারের যে বলটা নো করতে বলেছিল জুয়াড়ি, ঠিক সেই বলটাই নো করেছেন আমের-রা। এর সঙ্গে অধিনায়ক সলমন বাটও জড়িত বলে মজিদ জানান। 'স্পট ফিক্সিং'-এ একেবারে ম্যাচের ফলাফল নিয়ে গড়াপেটা না করে ম্যাচের গুরুত্বপূর্ণ কিছু মুহূর্তকে তাক করে জুয়াড়িরা। অস্ট্রেলিয়া-পাকিস্তান বিতর্কিত সিডনি টেস্ট এবং সম্প্রতি এশিয়া কাপে শ্রীলঙ্কার বিরুদ্ধেও মজিদ ম্যাচ গড়াপেটা করেছেন বলে দাবি করেন। নতুন কেচ্ছা ফাঁস হয়ে যাওয়ার পর স্কটল্যান্ড ইয়ার্ড তদন্তে নেমেছে। নড়েচড়ে বসেছে আইসিসিও। সারা বিশ্বের ক্রিকেটপ্রেমীরা এই ঘটনায় স্তম্ভিত। ক্রিকেটের সততাই প্রশ্নের মুখে দাঁড়িয়েছে।

মাইনে বাড়ল সাংসদদের

গোটা দেশ যখন বেকারি-মূল্যবৃদ্ধি-ছাঁটাইয়ে বিপর্যস্ত এবং সরকার যখন বাজেট-ঘাটতির কথা বলে নানা জনকল্যাণমূলক খাতে বরাদ্দ কমাচ্ছে, তখন কেন্দ্রীয় মন্ত্রিসভায় সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে সাংসদদের বেতন বাড়ানোর। তা হচ্ছে মাসিক ৫০ হাজার টাকা। মাত্র চার বছরে তাঁদের বেতন বাড়ছে তিন গুণ। তাতেও অবশ্য খুশি নন কিছু সাংসদ। তা নিয়ে লোকসভায় ধুন্ধুমার করলেন লালুপ্রসাদ যাদব ও মুলায়ম সিংহরা। বিশেষজ্ঞদের মত, যখন দেশ জুড়ে মূল্যবৃদ্ধির পরিস্থিতি, তখন সাংসদরাই নিজেদের বেতন

নিয়ে এত শোরগোল করলে সাধারণ মানুষ কী ভাববেন? মজার বিষয়, ভারতের ৫৪৩ জন সাংসদের মধ্যে ৩১৫ জনই কোটিপতি।

অমৃতার জয়

আরতি সাহা, বুলা চৌধুরী, রশমি শর্মার পর বাংলার আর এক কন্যা অমৃতা দাস ইংলিশ চ্যানেল পেরিয়ে চমকে দিলেন। আমহার্স্ট স্ট্রিটের অমৃতা এর আগে বিভিন্ন বিভাগে ১০ বার বাংলা চ্যাম্পিয়ন হলেও জাতীয় স্তরে বড় সাফল্য পাননি। এ বার ইংলিশ চ্যানেলে নেমেই সাফল্য পেলেন। লন্ডন থেকে ফ্রান্স সাঁতার কাটার পথে মারাত্মক দুর্যোগের সামনে পড়লেও, সেই আবহাওয়ার সঙ্গে পাল্টা লড়াই করে চ্যানেল পেরোন অমৃতা।

সানন্দা পুজো ২০১০

উপন্যাস » তিলোত্তমা মজুমদার, রাজশ্রী বসু অধিকারী, নন্দিতা বাগচী, পারমিতা ঘোষ মজুমদার গল্প » সুচিত্রা ভট্টাচার্য, বিনতা রায়চৌধুরী, সঙ্গীতা বন্দ্যোপাধ্যায়, পৌলোমী সেনগুপ্ত দীর্ঘ কবিতা » মল্লিকা সেনগুপ্ত ফ্যাশন » তসর ও সিল্কের শাড়ি • রাজস্থানের বাগরু প্রিন্ট • ডিজাইনার জুয়েলারি রান্নাবান্না » নানা রকম পোলাও • সাবেকি মিষ্টি দই রূপ » নানা রকম হেয়ারস্টাইল • স্কিন টোনিং স্বাস্থ্য » ম্যাজিক অব ইস্ট্রোজেন বেড়ানো » জাপান বিশেষ রচনা » কলকাতায় আর্মেনিয়ানরা অন্দরমহল » সেলেব্রিটির অন্দরমহল : বাপ্পি লাহিড়ি এবং শতভী বসু বিনোদন » গান ঘিরে জমাটি আড্ডায় শ্রীকান্ত আচার্য, কৌশিকী চক্রবর্তী এবং রূপম ইসলাম মুখোমুখি » ডিজাইনার সব্যসাচী মুখোপাধ্যায় ও তাঁর নতুন ভাবনা লাইফস্টাইল » সাফারি ও বিলাসিতা

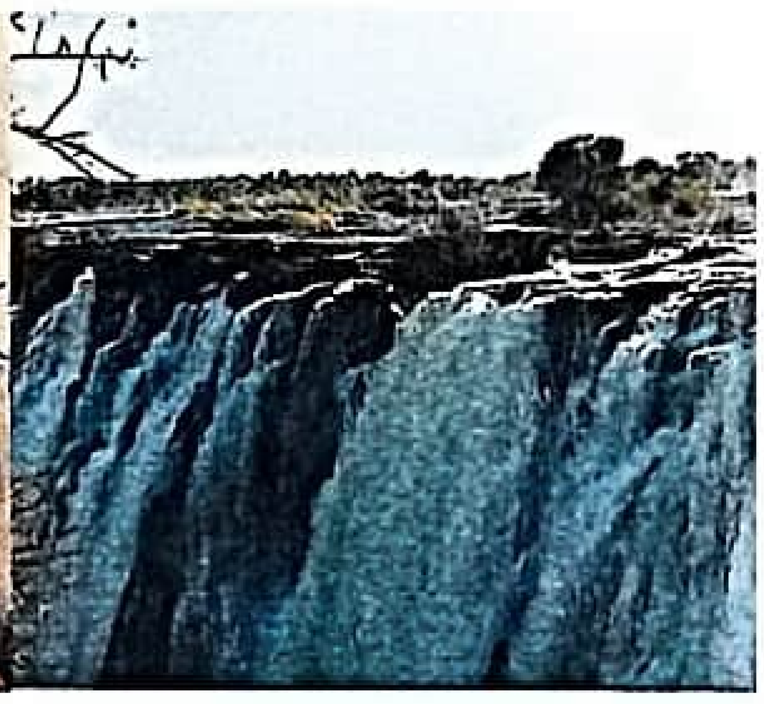
৩০ সেপ্টেম্বরের আগে প্রকাশিত হবে

৩০ সেপ্টেম্বর ২০১০

সানন্দা আগামী

প্রচ্ছদকাহিনি

অতিথি আপ্যায়ন থেকে শুরু করে ঘরোয়া আড্ডা—সব কিছুই লিভিংরুম কিংবা বসার ঘরকে ঘিরে। লিভিংরুমের অন্দরসাজ নিয়ে দারুণ পরামর্শ।



পার্শ্বরচনা ১

ছেলেমেয়ে বড় হয়ে যাওয়ার পর মায়ের একাকিত্ব কীভাবে কাটিয়ে উঠবেন, তারই সন্ধান জানাতে আলোচনা।

পার্শ্বরচনা ২

সুস্থ থাকার জন্য ভাল ঘুম একান্ত আবশ্যক। ভাল ঘুমের যথাযথ ডায়েট নিয়ে বিশেষ আলোচনা।

রূপ

হাতের সঙ্গে সঙ্গে নখের যত্ন ঘিরে জানানো হল নানা টিপস।

রান্নাবান্না

পুজোর আড্ডায় খাওয়াদাওয়ার জন্য দেওয়া হল জমাটি হরেক রকম রেসিপি।

ফ্যাশন

সব্যসাচী মুখোপাধ্যায়ের কালেকশন।

ব্যাড হ্যাবিট

সবজান্তা হাবভাব

বেড়ানো

আফ্রিকার ভিক্টোরিয়া জলপ্রপাত

একমাত্র ওয়ার্কআউট
যা আপনাকে করতে হবে
VLCC
NATURAL SCIENCES
1 স্ট্রেচ করান
2 টিউবটা ধরুন
বসুন
4 লিডটা খুলুন
5 ওয়েস্ট আর টামীতে লাগান
SHAPE UP
WAIST AND TUMMY TRIM GEL
মাত্র 21 দিনে* 6 সেমি পর্যন্ত কমান
SHAPE UP WAIST AND TUMMY TRIM GEL FROM VLCC
VLCC-র শেপ আপ জেল, জমে থাকা অতিরিক্ত জলকে বার করে দিয়ে এবং বডি ফ্যাটকে ভেঙে দিয়ে আপনার ওয়েস্ট এবং টামীর ওপর কাজ করে। এটি আপনার ত্বককে টানটান এবং দৃঢ় করে, ফলে আপনি পান কোন ব্যাক-ব্রেকিং ওয়ার্ক আউট ছাড়াই সেই সঠিক শেপ।
SHAPE UP Hips, Thighs & Arms Shaping Gel and Oil
SHAPE UP Chin and Neck Firming Cream
SHAPE UP Bust Firming Cream
SHAPE UP
WAIST AND TUMMY TRIM GEL
Also available in a trial pack of 100g
customercare@vlccpersonalcare.com
www.vlccpersonalcare.com
OBM 9044

SANANDA 15 SEPTEMBER 2010 REGISTERED
& PO/SSRM-KOL RMS/ RNP-234/ LPWP-040/2010-12 RNI NO.44046/86 INR 30.00